

街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life 3

We are Planet Sailors. since 1986

MARCH 2026
vol.275
北摂WEST
吹田・豊中
箕面・池田
2月28日発行 無料

おいしいパンがある時間

小麦の香りに誘われて



おかげさまでシティライフは40年目を迎えました

表紙／撮影：阪下ケンジ 協力：boulangerie bottira



グリーンのことについて
the Farm UNIVERSAL
店長 森口 一葉さん

北摂随一の植物を取り揃える「the Farm」の店長を務める。豊富な知識と気さくな人柄で相談しやすいと人気。



この人たちに聞きました/ 家の中に 花とグリーンが ある良さとは？



花のことについて
Blume_stein
武田さん

JR吹田駅にほど近いレトロな空間が目引く花屋さん。スタンド花の祝い花も得意とするお花のプロ。



花とグリーンのある暮らし

ひとまず

はじめてみるという選択

寒い冬も終わりを告げ、日ごとに暖かくなるこの季節に花やグリーンでお部屋を彩ってみませんか。自然の息吹を身近に感じることで、心身にもよい影響があるといえます。花とグリーンのプロにいろいろな教えてもらいました。



リラックス効果がある

観葉植物の緑色はストレスを和らげリラックスさせる効果があるほか、光合成の過程で二酸化炭素を吸収し、酸素を放出するため空気清浄効果もあります。(森口さん)

花を眺めたり香りを嗅いだりすることで、脳内にセロトニンなどの「幸せホルモン」が分泌されてストレスが軽減し、心身のバランスを整える効果もあります。(武田さん)

お手入れも癒しに

春ならチューリップ、初夏ならアジサイなど、部屋に花を飾ることで季節を感じることができます。水を替える際に話しかけてあげると気持ちが穏やかになります。(武田さん)

観葉植物も春～夏にかけては新芽が出て成長するなど季節を感じさせてくれます。また植物の手入れ(水をやる、枝を整える)をすることで生活のリズムも整います。(森口さん)

片づけ・整理がすすむ

部屋の中にグリーンを置くことで、植物のパワーを感じられるだけでなく、よりおしゃれな空間にしたという意識が働くため、インテリア性も高まります。(森口さん)

花を飾ることで、空間に華やぎが生まれ、周囲をキレイに保とうとする心理が働くので、片づけや整理がすすみ、結果として居心地の良い空間につながります。(武田さん)



暮らしへの上手な取り入れ方



生花編

Blume_steinの
武田さんに教えてもらいました

キッチンに飾ってみる

花も生きているので、人の集まる場所や日の光が差し込む明るいリビングなどに置いてあげるのがおすすめです。花瓶の水は朝晩変えてほしいので、キッチンに置くのも◎。家事の合間に目に入ることで癒されたり、手入れもしやすいです。



花と花瓶の基本

サイズの違う花瓶を3つほど用意しておくのがおすすめです。花束をいただいた時にはいちばん大きなものに飾り、日が経てば、元気な花を少しずつ小さなものに移し替えていきましょう。茎先を切って短くすることで花は長持ちします。



花を長持ちさせるコツ

写真のような枝分かれしているスプレー咲きの花の場合は、枝分かれしている「節」の部分で切ると水が上がらなくなるため、節の上や下で切って、まっすぐ水が上がるようにしてください。花から出るバクテリア(細菌)を抑えるためにも水はこまめに変えてあげると長持ちします。

観葉植物編

the Farm UNIVERSALの
森口さんに教えてもらいました

初心者でも育てやすいアイテムを選ぶ

まずは好きなものを選ぶという選択肢もありますが、初めてグリーンを買うなら育てやすい「ガジュマル」や「パキラ」がおすすめです。ガジュマルは幹が個性的で縁起の良い植物として人気ですし、パキラは乾燥や半日陰に強いので、初心者におすすめです。



一気に3~5つを買ってみる

1つだけだと目立ちにくいですが、3~5つを部屋のあちこちに置くと統一感が生まれ、空間全体が洗練された雰囲気になります。また、複数の植物を近くに置くことで、それぞれの蒸散作用により、周囲の湿度が保たれるために育てやすくなります。



乾燥と寒さから守るお手入れのコツ

日が差し込む明るくて、風通しの良い場所に置きましょう。水やりチェッカーを挿して水やりのサインを見極めたり、乾燥を嫌うため、マメに霧吹きで水をかけてあげるのもおすすめです。肥料はタブレットタイプを使うと水やりごとに土に溶けて便利です。





北摂の花 & グリーンSHOP



the Farm UNIVERSAL (ザ ファーム ユニバーサル)

フィカス
ベンガレンシス
6,600円(5号鉢)

ドラセナナビー
14,300円
(8号鉢)

アンタム
ミクロフィラム
825円(3号)



取扱い植物約2000種が並ぶ

彩都にほど近い広々とした敷地内には、いちご狩りができるファームやカフェ、ガーデンツールのショップが揃う。中でも温室の中に様々な観葉植物が並ぶ「かんようしょくぶつのもり」は、部屋の中に飾るグリーンを探している方におすすめ。気軽に置ける卓上サイズからリビングに置きたい大型まで揃っている。春を迎えるこれからの季節はアイテムも増えていくという。お手入れをサポートする肥料やグッズも一緒に見つけよう。

茨木市佐保193-2
営/10時~17時(土日祝~18時)
無休(不定休あり) P有り
☎072-649-5339
<https://the-farm.jp/>



Brooch flower styling (花と雑貨店 ブローチ)

お店のかわいい
雰囲気そのままの
花束は、予算に
合わせて
オーダーが可能



花をモチーフ
にした雑貨も
並ぶ。



1本でも様になる少し珍しい花や、
ほかではあまり見かけないシックな色合いも魅力。



花と雑貨のおしゃれな組み合わせ

ホテル装花やイベント出店など、さまざまな分野で花に携わってきた店主・西原さん。大切にしているのは、「色合わせと花合わせ」そして暮らしに寄り添うやさしい花選び。やわらかくナチュラルな雰囲気になるよう、仕入れの段階から心を配っている。フランスのアンティーク家具が並ぶ店内には、日常で使いやすいフラワーベースを中心に雑貨好きの店主がセレクトしたアイテムが揃う。

吹田市垂水町1-5-32
営/11時~17時
月・火曜定休 不定休あり
インスタで確認を
☎06-7410-2250
Instagram@brooch_



Blume_stein (ブルームステイン)

シックな色合いで
センスが光る
花束が人気。



華やかな赤いダリアや紫色のチューリップなど珍しい色合いも揃う。



花を愛する店主のセンスが息づく

古びた洋館の趣きが漂うドアを開ければ、白を基調とした空間に色とりどりの花が並ぶ。店主の武田さんは花の知識が豊富なので、組み合わせの相性や長持ちさせるコツも丁寧に教えてくれる。「奥様の誕生日にプレゼントに迷ったら、お花を贈るのがおすすめです。昨今は男性へ花を贈る若い女性も増えているので、もっと気軽に花を贈ってほしいですね」。これからの季節はアセビやドウダンツツジにも注目だ。

吹田市昭和町8-18 1F
営/11時~19時
日曜・火曜定休
☎06-6155-4498
Instagram@
blume_stein



自分でつくる楽しさで お花の世界が広がる フラワーアレンジメント教室



花同士の
カラーリングや
色合わせの
ポイントについても
実践を交えながら
学んでいける。



色彩についても学べる 少人数制レッスンが魅力

生花をリアルに再現したアーティフィシャルフラワーのアレンジメントを、1~3名の少人数制で基礎から学べる。花にまつわる仕事に携わって約25年のキャリアをもつ講師の大江さんは、色彩の専門知識を有するカラーリストとしての顔も持つ。

色とりどりの花に触れて没頭する時間は、不思議なほど心癒されますよ

フローリスト&カラーリスト
大江左知子さん



HANAIRO Style

〈はないろスタイル〉
吹田市(阪急山田駅近く)
※ご予約希望は公式HPの
お問い合わせから申し込みを
<https://www.hanairstyle.com/>

お問合せ
フォーム



1dayレッスンで 自分だけのアイテムが完成

自宅兼アトリエで、ブリザーブドフラワーを使った多彩なワークショップを展開している。「普段の生活のなかでいろいろなお花に親しんでほしい」と、季節ごとの様々なテーマから、気になるレッスンだけ受講できる気楽なスタイルが好評。

〈アレンジメント教室DATA〉
料金/ブッダナッツ アレンジ3,600円~4,000円
※花材の大きさにより異なる
制作時間/2時間 持ち物/なし



ブッダナッツの中にブリザーブドフラワーを詰めて美しく可愛くアレンジできる。

公式 Instagramに掲載している作品であれば、作成可能なのでお気軽にお問い合わせを。

講師 平山さん



お花のアトリエワークショップ Bochi Bochi (ボチボチ)

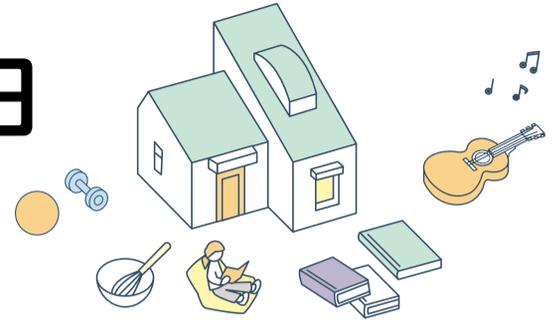
豊中市中桜塚2丁目(阪急岡町駅すぐ)
月・水・金曜開催
※公式Instagram参照
お問い合わせはメールで
bochibochi.pf@gmail.com
Instagram@bochibochi.pf



ひとまずはじめてみるという選択

習って変わった 私の毎日

「何か始めてみたいけれど、何が自分に合うのかわからない」そんな気持ちはありませんか。学びや運動など、新たな習慣を取り入れたことで、毎日が前向きに変わった人たちがいます。まずは自分のペースで、一步を踏み出してみませんか。



SBCパーソナルトレーニングジムに通う、Yさん(43歳)

『40代で-8kgのダイエットに成功
腰痛も楽になりました』

人生で一番太って着たい服も着られなくなり、ダイエットを決意。肩こりや腰痛もあって体に不安があったので、整体もしているSBCさんに相談しました。整体で体のケアをしながら、無理のないエクササイズを考えてくださり、結果的に3ヶ月で「-8kg」達成して驚いています。



歩行特化フィットネスGOODSTEPに通う、西口さん

『自分の足で歩いて世界中の行きたいところへ行って人生を楽しむ』

海外旅行が趣味なのですが、昨年足の不調がありGOODSTEPに通い始めました。トレーニングのおかげで、カナダ旅行では1万6千歩も歩けました。娘にも「歩くのが早くなったね」と言われて、トレーニングの成果を実感。これからも自分でしっかり歩いて、旅、そして人生を楽しみたいと思います！

各スクールに通う生徒さんの声



パソコン脳トレ教室ホエール 南茨木校に通う、かっばさん

『パソコン知識が身につけて
苦手を自信に
毎日をもっと前向きに』

仕事で活用しやすい資料を作れるようになりたくて通い始めました。基礎知識を体系的にしっかり学べたことでMOSにも合格し、Excel・Word・PowerPointも自信を持って使えるように。私生活の書類も短時間できれいに作成できるようになって、パソコン関係への苦手意識が自信へと変わりました！



上新田ウクレレ倶楽部に通う、Yさん

『仲間と一緒にウクレレ
いくつになっても
音楽って楽しい』

何か楽器を始めてみたいと思っていたところ、「2回のレッスンが1,000円!」と知り、気軽な気持ちで体験講座に参加しました。自分にできるか不安もありましたが、弾いてみるととても楽しく、そのまま通うことに。30代~70代まで、様々な世代の仲間と音を合わせる時間が楽しみになり、少しずつ弾ける曲が増えていくのがうれしいです。



歩き続けるための新習慣 1回30分無理なくトレーニング

歩行と姿勢に特化したトレーニングができる『GOOD STEP』。いつまでも自分の足で歩き続けるために、必要な筋力を効率的に鍛えることが可能。40~90代まで幅広い年代が通う。運動が苦手でも、歩行専門トレーナーが横についてわかりやすく指導してくれるので安心。まずは無料体験へ！



5~10分バランスを取りながら立っているだけで、歩行の左右重心移動のトレーニングができる。

HPIは
コチラ
→



- 継続できる!3つのポイント
- ①30分で完結 短時間で無理なく
 - ②トレーナーがサポート 初心者でも安心
 - ③普段着OK・着替え不要 スキマ時間に気軽に運動ができる

歩行特化フィットネス GOOD STEP (グッドステップ)

豊中市新千里東町 1-3
せんちゅうパル3F 北側 310区画
営/月曜~土曜 9時~12時・
13時~17時半
日曜・祝日定休
北大阪急行「千里中央駅」直結
☎080-4744-9596



- Menu
- 通い放題プラン9,878円
 - 月4回プラン5,830円
- ※上記料金は1ヵ月分
※プラン詳細はHPIにて

- 特典
- 「シティライフを見た」で
●オリジナルグッズプレゼント
(体験された方・3月末まで)
3月の入会キャンペーン実施中
(3月31日まで)
 - 入会金 0円
 - 入会月会費 0円



ただ痩せるだけではなく、 体質改善で“楽”なカラダに

何をしても痩せない、体が痛くてつらい、眠れない...その悩みはすべて「体質改善」で解決!同店の体質改善プログラムは、過度な食事制限や運動ではなく、整体で体を整え土台を作り直してから、トレーニングで安定させる「整体×パーソナルトレーニング」を実践。リハビリ科勤務経験を持つトレーナーが医学的視点で指導し、あなたに最適なプログラムで理想の体に導いてくれる。ジム通いが続かなかった人にこそおすすめ!

40代~50代の運動初心者の方が多く通い、通院を卒業できたという人も。

整体とエクササイズで カラダの土台を立て直す

同店は「体のバランス」「使い方」「インナーマッスル」「足の安定」を意識したエクササイズがメイン。ハードな筋トレではないので、持病がある方も安心。

SBCパーソナルトレーニングジム

(箕面市SBC整骨院併設)
箕面市箕面6-6-47
箕面桜コーポ1F
営/9時~20時 連携駐車場有り
☎072-723-1097



- 特典
- 「シティライフを見た」で
●初回カウンセリング&体験
..... 11,000円 → 3,300円
 - トレーニングコースが即日入会で10%OFF
(3月末まで)

予約はLINEから↓





「カウンセリングをしっかり行い、その方の性格やライフスタイルを考慮した無理のないトレーニングメニューや、食事改善プランを作成いたします」
(中村トレーナー)

40代から進む筋力低下 無理のないトレーニングで サポート

緑地公園で人気のパーソナルジム。トレーナーの中村友也さんは、「運動不足を実感している40代以上の人こそ、私たちが活用してください」と話す。その理由は、40代以上は筋肉量の低下が顕著で、いずれ「日常生活に影響を与えるから」と言う。「疲れやすさ」「体重増加」に加え、転倒や生活習慣病のリスクも上昇。基礎代謝や免疫力も低下し、回復も遅くなるそう。まずは体験レッスンに参加して、無理のない動きで、あなたにとって最適なトレーニングを体験してみよう!



肩・腰・膝に痛みを抱える方でも安心して取り組めるトレーニングを提案。

シティライフ主催・生活向上セミナーに登壇!

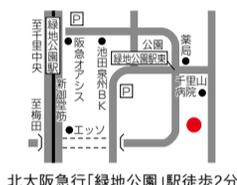
パーソナルトレーナーの目線から、40代～シニア世代まで、簡単に始められるトレーニングを紹介!すぐに実践できる食事改善のコツも教えてくれる。

【日時】3/24(火) 15時50分～16時50分
【場所】千里朝日阪急ビル14F
申し込み方法など、詳細はP.15をチェック!

WAHAHA fitness

豊中市東寺内町5-11
スペインヤス緑地公園1B
営/6時～21時※完全予約制
無休 近隣コインPあり
☎090-2706-4128
t.nakamura37a@gmail.com

HPはこちら



北大阪急行「緑地公園」駅徒歩2分

特典

- 「シティライフを見た」で
●体験レッスン(1時間)
……………5,500円→**3,000円**
- 入会金……………33,000円→**無料**
- 食事指導1ヵ月分
……………22,000円→**無料**
(3月末まで)



(上)「レッスンは最大5名なので、みなさんと楽しくお話をしながら無理なく進めていきます」とのんさん。
(左)ウクレレが無料レンタルできるのも嬉しいポイント!

2回のレッスンがなんと1,000円 初めてでも安心のウクレレ教室

上新田ウクレレ倶楽部では、全2回のレッスンが特別に1,000円で受けられる春季体験会を開催!ウクレレは無料でレンタルでき、教材も無料で提供してくれるという。「楽器を弾いたことがない」「昔は弾いていたけどブランクがある」という方にピッタリ!また、「少しは弾けるけど一人は不安…」という方もOK!教室は和気あいあいとした雰囲気なので、一人で始めてもすぐに馴染めると評判。経験豊富な講師が一人ひとりのペースに合わせて丁寧にサポートしてくれる。この春、おトクにウクレレデビューをしてみよう!

上新田ウクレレ倶楽部に通う受講生の声

- 体験レッスンを受け、教室の雰囲気が良かったので続けることにしました。
- 時間の融通をきいてくれるのが嬉しいです。
- 教材もウクレレも無料レンタルなので手ぶらで通ってラク!
- 基礎から教えてもらえるので、2回のレッスンでも中身が充実していました。

講師は音楽経験40年以上の「のんさん」。ウクレレ、ギター、ベースなど様々な楽器を奏でる。



上新田ウクレレ倶楽部

【練習場所】
豊中市上新田1-17-6 上新田会館1F
☎080-3817-1156
(担当:のんさん)
※不在時は留守番電話にメッセージを入れていただければ折り返します

HPはこちら



申込はこちら



Menu
春季体験会(レッスン2回)
●初心者コース
12時～12時50分または
13時～13時50分
3/22(日)・29(日)2回1,000円
※原則5名まで、ウクレレ&教材のレンタル無料。

FM千里 エフエムやあ、みんな! 83.7MHz 3月20日(金)迄

19期生「カタリスト」募集!

夢をかなえませんか?
あなたの声でリスナーに語りかける「カタリスト」を募集中!
元テレビアナウンサーなどプロ講師のレッスン(月3回3ヵ月、有料)修了後にラジオ番組に出演します。
教室は江坂駅徒歩3分。
事前の説明会を **年齢・経験不問**
2月28日(土)、3月10日(火)、3月20日(金)に開催予定! 詳細はWEBサイトで。

【お問い合わせは】
☎06-4860-6955 (火～土10～18時)
メール: catalyst_837@senri-fm.jp
※ご応募いただいた個人情報は、上記目的以外には使用しません。



脳もキャリアも若返る資格取得 シニアの脳活に最適な パソコン教室

阪急南茨木駅からすぐのパソコン教室ホエールでは、仕事に役立つ「MOS資格」取得コースが人気。ワード・エクセル・パワーポイントを基礎から学べて、考える・覚える・手を動かすという3つを同時に使うパソコン学習は脳の活性化にとっても効果的。70代以上の受講生も多数在籍し「脳トレ感覚で楽しい!」と好評だ。資格取得コースは合格まで追加料金なし、1日何時間でも通える時間無制限の学習スタイルも魅力的。同教室はMOS試験会場でもあり、慣れた環境で受験できる。新しい自分を切り開くパソコンスキルを身につけてみてはいかがだろうか。



「同じことを100回聞かれても、100回笑顔で答えます」を掲げる講師陣の丁寧な指導で初心者も安心。

タイピングコースも注目!

素早く正確なタイピング技術が習得できるコース。ホームポジションから、適切な指使いを習得すれば、みるみるうちに上達していく。

【受講料】7,700円(学生受講料 6,600円)
週1回(月4回)・45分授業
【教材費】4,000円(タイピングソフト代)

無料体験会

「どんな教室の雰囲気なんだろう?」「どういった教え方をしてくれるのかな」という方に向けた無料の体験会を実施中。友達と一緒にでも、もちろん一人でも大歓迎。まずは気軽に参加してみてもいい?

パソコン脳トレ教室 ホエール 南茨木校

茨木市東奈良
3-16-36 2F
営/10時～20時
日曜・月曜定休
☎072-638-6367
ホエール 南茨木 で検索



- Menu MOS資格取得コース(学生受講料2割引)
- アソシエイトレベル対策コース(word・Excel・powerpointそれぞれ)……………受講料 33,000円・教材費 2,310円・教室維持費 1,100円
 - 基礎からアソシエイト合格コース(word・Excel・powerpointそれぞれ)……………受講料 66,000円・教材費 6,930円・教室維持費 1,100円
 - 3科目基礎からアソシエイト合格コース……………受講料 168,300円・教材費 21,010円・教室維持費 1,100円
- 特典 3月末までの体験即入会で、入会金3,300円→**無料に!**

2026 3.26[木] 10:00-20:00
プロのお仕事をのぞいてみよう! 五感に振動を!
大人も子どももみんなが楽しめる音楽、食、ワークショップの
アートイベント

【GUEST】
吉岡 克典 (ヴァイオリン)
金井 悠 (チェロ)

中塚 裕香 Piano Recital & Otoring Markt

オトリング・マルクト
ピアノリサイタル

ピアノリサイタルのみ有料チケットが必要。
ワークショップ、物販エリアは無料、申込不要。

【後援】茨木市、(公財)茨木市文化振興財団、
茨木市音楽芸術協会、
愛知県立芸術大学音楽学部同窓会、
同関西支部コン・アニメ、
一般社団法人 全日本ピアノ指導者協会(ピティナ)

【主催】Yuka・Vienna音楽教室
【お問い合わせ】E-mail:vienna.verein@gmail.com

詳しい紹介記事はこちら

イベント紹介 YouTube

From CityLife 地元の情報が満載のWEBサイト
City Life NEWS

City Life NEWSとは?
北摂地域情報紙「City Life」の編集部が発信する地域に根ざすニュースサイトです。子育て、求人、話題の観光スポットや面白情報など地域のニッチでタイムリーな情報をいつでも見ることが出来ます。

地域の情報が分かる
City Life NEWSは
http://citylife-new.com
CityLife NEWS で検索

SMIスコア（簡略更年期指数）チェックシート

※SMIスコアは、更年期症状の程度を評価するための指数です。

症状の程度に応じ、自分で○印をつけてから点数を入れ、その合計点をもとにチェックをします。どれか1つの症状でも強く出れば、強に○をして下さい。

まずは、SMIスコアで今の状態を確認してみましょう。

| 症状 | 強 | 中 | 弱 | 無 | 点数 |
|-----------------------|----|---|---|---|----|
| 1 顔がほてる | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 2 汗をかきやすい | 10 | 6 | 3 | 0 | |
| 3 腰や手足が冷えやすい | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 4 息切れ、動悸がする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 5 寝つきが悪い、または眠りが浅い | 14 | 9 | 5 | 0 | |
| 6 怒りやすく、すぐイライラする | 12 | 8 | 4 | 0 | |
| 7 くよくよしたり、憂うつになることがある | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 8 頭痛、めまい、吐き気がよくある | 7 | 5 | 3 | 0 | |
| 9 疲れやすい | 7 | 4 | 2 | 0 | |
| 10 肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7 | 5 | 3 | 0 | |

※症状の程度に応じ、該当する点数を足して合計点を算出します。

【自己採点の評価法（判定基準）】

| 合計点 | 評価・対策 |
|---------|--|
| 0～25点 | 上手に更年期を過ごしています。これまでの生活態度を続けていましょう。 |
| 26～50点 | 食事、運動などに注意を払い、生活様式などにも無理をしないようにしましょう。 |
| 51～65点 | 医師の診察を受け、生活指導、カウンセリング、薬物療法を受けた方がいいでしょう。 |
| 66～80点 | 長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。 |
| 81～100点 | 各科の精密検査を受け、更年期障害のみである場合は、専門医での長期的な対応が必要でしょう。 |

出典：小山 更年期障害における漢方治療：簡略化した更年期指数による評価(1992.9.30 34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

年齢とともに変化するカラダと向き合う

40代以降の女性のヘルスケア
年齢を重ねる中で、体に不調を感じていても「年齢のせい」と見過ごしている女性は少なくありません。そこで編集部では、40代以降の女性の体の変化と向き合い方について調べてみました。

気づかないまま始まっているかも？

「プレ更年期」「更年期」という体の変化

近年、40歳前後から女性ホルモン（エストロゲン）の減少により、「更年期」が始まる前の「プレ更年期」と呼ばれる不調を感じる方が増えています。疲れやすさやイライラ、頭痛、冷えなど症状はさまざまです。その数は40代で約3割、50代で約4割にのぼります。不調を感じながらも、「我慢できる」「受診するほどではない」と断された女性は40代で約3%、50代で約9.1%にとどまる一方、「更年期かもしれない」と感じている人は減少していくホルモンの体と向き合う意識を持ちましょう。

約4割にのぼります。不調を感じながらも、「我慢できる」「受診するほどではない」と断された女性は40代で約3%、50代で約9.1%にとどまる一方、「更年期かもしれない」と感じている人は減少していくホルモンの体と向き合う意識を持ちましょう。

監修していただいたのは…

吹田徳洲会病院
産婦人科 北田 文則 病院長
鳥取大学医学部卒業。婦人科悪性腫瘍と周産期救急を専門とし、済生会吹田病院を経て2014年より吹田徳洲会病院副院長、2026年1月から病院長に就任。地域婦人科・周産期医療の発展に尽力している。



女性が気をつけたい病気・症状

ドクターに聞く

体の構造上、女性が発症しやすい

膀胱炎 伺ったのは
よしながクリニック 吉永 光宏 院長

- 初期サイン**
- トイレが近くなったと感じる
 - 排尿の終わり頃にツンとした痛みがある
 - 排尿後も、すっきりしない感じが残る
 - 尿がいつもより濁っている、においが気になる

我慢して悪化する前に
原因を調べるのが大切

膀胱炎は、排尿時の痛みや頻尿、残尿感、血尿などがみられる病気です。主な原因は細菌感染で、女性は体の構造上、発症しやすい傾向があります。治療は抗生物質が基本ですが、原因菌を調べたうえで行うことが大切です。症状が続く場合は、ほかの病気が隠れていることもあるため、早めに泌尿器科を受診しましょう。



妊娠・出産を経て増える

痔 伺ったのは
うしじま内視鏡クリニック 牛嶋 北斗 院長

- 初期サイン**
- 肛門からの出血
 - 肛門の腫れ・膨らみ
 - 排便時の痛み
 - お尻の違和感

いぼ痔・切れ痔・肛門皮垂
違和感や痛みが増す前に相談を

いぼ痔・切れ痔、肛門の皮膚がたるんでヒダ状になった皮垂などの肛門疾患は受診に抵抗を感じ、放置してしまいがちな疾患です。妊娠・出産を経て痔になってしまう女性も多く、日本人の2人に1人が痔で悩んでいると言われています。排便時の痛み・出血、肛門の腫れ・膨らみなどがあたら後回しにせず早めの受診がおすすめです。



女性ホルモンの減少がきっかけになることも

サルコペニア 伺ったのは
ひかりクリニック 謝 新 院長

- 初期サイン**
- 髪や爪が弱くなった
 - 以前より疲れが抜けにくい
 - 風邪が長引きやすい
 - 傷の治りが遅い

閉経後に進みやすい
筋肉量の低下に注意

サルコペニアは、男女ともに起こる筋力低下の状態です。女性の場合は、閉経後に女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少することで筋肉量が落ちやすくなると考えられています。さらに、もともとの筋肉量が男性より少ない傾向もあり、サルコペニアになりやすい側面があります。食事の見直しや適度な運動を心掛けることが予防の第一歩です。



今回教わったのは…

よしながクリニック
吉永 光宏 院長

泌尿器科専門医、泌尿器腔鏡技術認定医。市立豊中病院、箕面市立病院では主に外科手術、入院治療に携わる。2024年11月、同院を開院。

40歳以上の女性の約4割が経験 我慢しがちな「尿失禁」の悩み



排尿に関する悩みは、年齢や性別を問わず多くみられますが、女性に多い症状として、「頻尿」「尿失禁」「膀胱炎」が挙げられます。特に「尿失禁」は女性に多く、40歳以上の女性では約4割が一度は経験しているともいわれています。尿失禁には主に2つのタイプがあり、くしゃみや重い物を持った際に起こる「腹圧性尿失禁」と、急な尿意を我慢できず「切迫性尿失禁」です。女性は加齢や出産の影響で骨盤底筋が弱くなりやすく、症状が表れやすいとされています。治療では、原因となるタイプを見極めることが重要です。腹圧性尿失禁では骨盤の底の筋肉を意識的に引き締める「骨盤底筋体

「恥ずかしい」「行きづらい」と思われがちな泌尿器科ですが、診察は問診や基本的な検査が中心で、痛みや不快感を伴う検査は多くありません。診療ではプライバシーにも配慮し、薬による治療や生活の工夫を通じて、無理のない改善を目指します。不安を感じたら、一人で抱え込まず気軽に相談してみてください。

吉永先生が教える 骨盤底筋体操のやり方

- ① 仰向けに寝るか、椅子に座ってリラックス
- ② おしっこやガスを我慢するようなイメージで、下半身を軽く締める
- ③ 5秒ほど締めて、5秒ゆるめるこれを10回、1日2～3回を目安に行う

尿道まわりの筋肉を鍛え、尿失禁の予防や改善につながる
お腹や足に力を入れず、無理のない範囲で続けることが大切です。症状が軽いうちから始めると、より効果が期待できます。



箕面市内では数少ない泌尿器専門のクリニック。大規模病院並みの設備を整え、泌尿器の疾患で悩む多くの患者をサポートする。みのおキューズモール内にあり通いやすいポイント。

よしながクリニック

箕面市西宿1-13-10
みのおキューズモールEAST2-3F
診療時間／午前 9時半～12時半
午後 15時～18時
休診／火曜・土曜午後・日曜・祝日
☎072-737-7830



今回教わったのは…



うじま内視鏡クリニック
牛嶋 北斗 院長

大学卒業後、大病院で大腸外科医として13年間勤務。患者さんと話をすることが好きで、最初から最後までしっかり診るかかりつけ医になりたい、という思いで2024年1月うじま内視鏡クリニックを開業。

痔の日帰り手術・注射での治療 一人ひとりに向き合う診察と内視鏡検査も



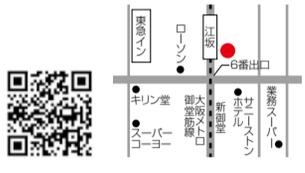
(上)「長年肛門治療に従事してきた専門医ですので、ご安心ください」とは牛嶋院長。
(左)「消化器ガンで苦しむ人をゼロに」を目標に、早期発見・早期治療ができる環境を整えている。

痔は人知れず悩んでいる方が多く、病院へ行くのをつい躊躇してしまいがちな症状です。いぼ痔・切れ痔・あな痔をはじめ、ポリープなど数多くの疾患が存在します。排便の際の肛門の痛みや出血など、放置することで痛みが慢性的になり、他の疾患を引き起こしてしまう可能性も。当院では、日帰りでの手術・注射治療が可能です。手術自体15分程度で、痛みもなく負担の少ないものです。また、痔の原因は排便習慣にあることが多いので、診察をした

**牛嶋先生が教える
痔の原因**
原因は排便習慣にあり
検査をして見直しを

原因は排便習慣にあることが多いです。便は出るタイミングがあるのですが、そうではない時に無理に出そうとしたり、便秘の方が無理にいきんだりすることで痔が発生します。また、ウォシュレットの使い過ぎで肛門の働きが落ちて、それが痔の原因になることも。使い過ぎには注意してください。

うじま内視鏡クリニック
吹田市江坂町1-23-37 グウ江坂ビル7F
診察日/月、火、水、金、土(隔週)、日(隔週)
木曜・祝日休診
大阪メトロ御堂筋線 江坂駅から徒歩1分
☎06-6170-1087



その疲れ、たんぱく質不足が原因かも？ 食事を見直し「サルコペニア」を予防



今回教わったのは…

ひかりクリニック
謝 新 院長

鹿児島大学医学部卒業。国立循環器病研究センター心臓血管内科、日翔会病院在宅診療部などで勤務。在宅医療を充実させることが適切な治療・予防に繋がると感じ、2022年4月に同院を開院。



(上) 同院では医師、管理栄養士、言語聴覚士が食支援チームを組み、食べる楽しみをサポートする。
(左) 喉の専門家である言語聴覚士が食べる機能の評価や訓練など、在宅リハビリサービスを提供。

40代以降になると、「疲れが抜けにくい」「筋力が落ちた気がする」「髪や肌の変化が気になる」といった体の変化を感じる方が増えてきます。これらは加齢による自然な変化でもありますが、背景に「たんぱく質不足」が隠れていることがあります。たんぱく質は筋肉だけでなく、血管や皮膚、内臓、ホルモンなど、体をつくる大切な材料です。不足すると体の修復や再生が十分に行われず、回復力や免疫力の低下につながることもあります。特に注意したいのが「サルコペニア」です。サルコペニアとは、加齢などにより筋肉量や筋力が低下していく状態

**謝先生が教える
穏やかな在宅療養のコツ**
住み慣れた環境で
生き生きと活動的な毎日を

サルコペニアをはじめとした
病気の予防にも繋がる

自宅や施設に医師が訪問し、計画的に診察や治療を行うのが在宅医療です。普段の生活を医師が把握しやすく、365日24時間対応できることなど、多くのメリットがあります。通院・入院が困難な場合は、第三の選択肢として活用してください。

循環器科 内科 精神科 訪問診療
ひかりクリニック
吹田市春日1-5-35 101
診/平日午前9時~12時
午後診13時~17時
土日祝休診
☎06-6170-5761



スーモカウンターの 無料講座へ



「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国52万組以上(2025年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい

探しを無料でサポートしてくれます。スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えてもらえ、その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介をしてくれます。アドバイザーがあなたの要望に合わ

せて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。
■充実のサポートで安心!
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

■人気の無料講座&個別相談会

1. 何から始めていいかわからない人は **はじめての注文住宅講座**
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてくれます。
2. 必要なお金の目安を知りたい人は **注文住宅価格まるわかり講座**
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を作るために必要な知識を学べます。
3. 建築会社の特徴を見極めたい人は **ハウスメーカー・工務店 選び方講座**
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。
4. 個別に疑問を解消したい人は **個別相談会**
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

スーモカウンター注文住宅

イオンモール茨木店
茨木市松ケ本町8-30 イオンモール茨木 3階
ららぽーとEXPOCITY店
吹田市千里万博公園2-1 ららぽーとEXPOCITY Ma棟 3階
くずはモール店
枚方市楠葉花園町15-1 くずはモール 本館/ハナノモール 3階

全国245店舗 利用組数52万組以上
※カウンター拠点数/2025年5月末時点、利用組数/2025年3月末時点での集計結果

人気の無料講座・個別相談会

開催日時 **2/21(土) - 3/15(日)**
①10:30 ②13:30 ③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

無料講座・個別相談会のご予約は

☎0120-998-134 毎日受付 9:00-21:00 (フリーコール)

「シティライフを見て」
とお電話ください
※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日、電話またはHPにてご確認ください



City Life が運営する結婚相談所「シティライフ婚活」

情報紙シティライフは「人と人、人と店、人とまちをつなぎ地域を元気にすること」をコンセプトに、1986年の創刊以来、地域生活者の役立つ情報を発信してまいりました。この婚活事業を通して「人と人」をつなぎ、この北摂地域の活性化に寄与したいと考えています。

ご相談・申し込みは
ホームページから
株式会社 シティライフNEW
「シティライフ婚活」事業部
https://konkatsu.citylife-new.com
TEL.06-6338-0640 (シティライフ婚活係まで)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23



旅育メソッドとは？

旅を通じて子どもの生きる力、「自己肯定力」、「コミュニケーション力」、「知恵を育む力」を育みます。

旅は「多様性」や世界を知るチャンス

旅での一番の学びは、多くの価値観に触れ、「多様性」を肌で感じられることです。特に海外では、外見、言葉、宗教・マナーや習慣など子どもにもわかりやすい違いがあります。国内でも方言や世代の違いなど、「自分にとっての当たり前が通じない世界があること」を実感するチャンスです。



旅行中も役割を分担する

計画時だけでなく、旅行中も子どもに「地図係」「カメラ係」「リーダー」などの役割を分担してもらいましょう。「これどうしたらいいかな？」と子どもに相談し、「頼りにしてるよ」と任せることで、子どもの自尊心と責任感が育まれます。



Books

家族旅行で子どもの心と脳がぐんぐん育つ「旅育BOOK」

著/村田和子 定価/1,540円
出版：日本実業出版社
Amazon、楽天ブックスなどで購入可

旅は子どもの脳にとって最高の刺激体験。帰省やバカンス、日帰りレジャーまで、子どもとのお出かけで知性と自立心を伸ばす25のヒントとテクニックが書かれた一冊。



取材協力 家族deたびいく
<https://www.instagram.com/tabiiiku.jp/>

家族deたびいく

代表 村田 和子 さん

旅行ジャーナリスト。「旅で人・地域・社会を元気にする」をモットーに活動。親子で47都道府県を踏破し、旅で育った息子は京都大学在学。旅育メソッドを提唱し、媒体への寄稿やテレビ出演多数。次世代へ旅育を継承すべく、講演やワークショップなどの企画・監修も手掛ける。著書に『旅育BOOK』。



こちらに聞きました



「暮らし」も「学び」も親子で楽しむ

計画段階から子どもと一緒に準備するのがコツ
自己肯定力や、知恵を育む力が育まれる
「旅育」を始めよう

「旅育」を始めよう

子育てに役立つ情報をお届けしているキッズ&ママ。今月のテーマは「旅育」。「旅は多様性や世界の広さを知るチャンス」と話すのは、旅行ジャーナリストの村田和子さん。親子での楽しい「旅」を学びの機会にする「旅育メソッド」を教えてくださいました。春休みやGW、夏休みに向けて取り組んでみてください。

スタンスは「旅仲間」 計画段階から参加

子どもにとって楽しい「旅」を学びの機会にするのが「旅育」です。まずは旅の計画や準備は子どもと一緒にすることから始めましょう。親に連れて行かれるよりも、子ども自身が計画に関わった旅のほうが、旅先でのモチベーションも上がり、学びも大きくなります。

『旅の作戦会議』を開いて「どこに行きたい？」「なぜ、そう思う？」と話し合うだけで立派な計画になります。

自分の希望を言葉にし、他者（親）の意見と調整するプロセスは、交渉力や判断力を磨きます。小学校低学年くらいまでは「A案と、B案と、C案と、D案と、E案と、F案と、G案と、H案と、I案と、J案と、K案と、L案と、M案と、N案と、O案と、P案と、Q案と、R案と、S案と、T案と、U案と、V案と、W案と、X案と、Y案と、Z案と、AA案と、AB案と、AC案と、AD案と、AE案と、AF案と、AG案と、AH案と、AI案と、AJ案と、AK案と、AL案と、AM案と、AN案と、AO案と、AP案と、AQ案と、AR案と、AS案と、AT案と、AU案と、AV案と、AW案と、AX案と、AY案と、AZ案と、BA案と、BB案と、BC案と、BD案と、BE案と、BF案と、BG案と、BH案と、BI案と、BJ案と、BK案と、BL案と、BM案と、BN案と、BO案と、BP案と、BQ案と、BR案と、BS案と、BT案と、BU案と、BV案と、BW案と、BX案と、BY案と、BZ案と、CA案と、CB案と、CC案と、CD案と、CE案と、CF案と、CG案と、CH案と、CI案と、CJ案と、CK案と、CL案と、CM案と、CN案と、CO案と、CP案と、CQ案と、CR案と、CS案と、CT案と、CU案と、CV案と、CW案と、CX案と、CY案と、CZ案と、DA案と、DB案と、DC案と、DD案と、DE案と、DF案と、DG案と、DH案と、DI案と、DJ案と、DK案と、DL案と、DM案と、DN案と、DO案と、DP案と、DQ案と、DR案と、DS案と、DT案と、DU案と、DV案と、DW案と、DX案と、DY案と、DZ案と、EA案と、EB案と、EC案と、ED案と、EE案と、EF案と、EG案と、EH案と、EI案と、EJ案と、EK案と、EL案と、EM案と、EN案と、EO案と、EP案と、EQ案と、ER案と、ES案と、ET案と、EU案と、EV案と、EW案と、EX案と、EY案と、EZ案と、FA案と、FB案と、FC案と、FD案と、FE案と、FF案と、FG案と、FH案と、FI案と、FJ案と、FK案と、FL案と、FM案と、FN案と、FO案と、FP案と、FQ案と、FR案と、FS案と、FT案と、FU案と、FV案と、FW案と、FX案と、FY案と、FZ案と、GA案と、GB案と、GC案と、GD案と、GE案と、GF案と、GG案と、GH案と、GI案と、GJ案と、GK案と、GL案と、GM案と、GN案と、GO案と、GP案と、GQ案と、GR案と、GS案と、GT案と、GU案と、GV案と、GW案と、GX案と、GY案と、GZ案と、HA案と、HB案と、HC案と、HD案と、HE案と、HF案と、HG案と、HH案と、HI案と、HJ案と、HK案と、HL案と、HM案と、HN案と、HO案と、HP案と、HQ案と、HR案と、HS案と、HT案と、HU案と、HV案と、HW案と、HX案と、HY案と、HZ案と、IA案と、IB案と、IC案と、ID案と、IE案と、IF案と、IG案と、IH案と、II案と、IJ案と、IK案と、IL案と、IM案と、IN案と、IO案と、IP案と、IQ案と、IR案と、IS案と、IT案と、IU案と、IV案と、IW案と、IX案と、IY案と、IZ案と、JA案と、JB案と、JC案と、JD案と、JE案と、JF案と、JG案と、JH案と、JI案と、JJ案と、JK案と、JL案と、JM案と、JN案と、JO案と、JP案と、JQ案と、JR案と、JS案と、JT案と、JU案と、JV案と、JW案と、JX案と、JY案と、JZ案と、KA案と、KB案と、KC案と、KD案と、KE案と、KF案と、KG案と、KH案と、KI案と、KJ案と、KK案と、KL案と、KM案と、KN案と、KO案と、KP案と、KQ案と、KR案と、KS案と、KT案と、KU案と、KV案と、KW案と、KX案と、KY案と、KZ案と、LA案と、LB案と、LC案と、LD案と、LE案と、LF案と、LG案と、LH案と、LI案と、LJ案と、LK案と、LL案と、LM案と、LN案と、LO案と、LP案と、LQ案と、LR案と、LS案と、LT案と、LU案と、LV案と、LW案と、LX案と、LY案と、LZ案と、MA案と、MB案と、MC案と、MD案と、ME案と、MF案と、MG案と、MH案と、MI案と、MJ案と、MK案と、ML案と、MN案と、MO案と、MP案と、MQ案と、MR案と、MS案と、MT案と、MU案と、MV案と、MW案と、MX案と、MY案と、MZ案と、NA案と、NB案と、NC案と、ND案と、NE案と、NF案と、NG案と、NH案と、NI案と、NJ案と、NK案と、NL案と、NM案と、NO案と、NP案と、NQ案と、NR案と、NS案と、NT案と、NU案と、NV案と、NW案と、NX案と、NY案と、NZ案と、OA案と、OB案と、OC案と、OD案と、OE案と、OF案と、OG案と、OH案と、OI案と、OJ案と、OK案と、OL案と、OM案と、ON案と、OO案と、OP案と、OQ案と、OR案と、OS案と、OT案と、OU案と、OV案と、OW案と、OX案と、OY案と、OZ案と、PA案と、PB案と、PC案と、PD案と、PE案と、PF案と、PG案と、PH案と、PI案と、PJ案と、PK案と、PL案と、PM案と、PN案と、PO案と、PP案と、PQ案と、PR案と、PS案と、PT案と、PU案と、PV案と、PW案と、PX案と、PY案と、PZ案と、QA案と、QB案と、QC案と、QD案と、QE案と、QF案と、QG案と、QH案と、QI案と、QJ案と、QK案と、QL案と、QM案と、QN案と、QO案と、QP案と、QQ案と、QR案と、QS案と、QT案と、QU案と、QV案と、QW案と、QX案と、QY案と、QZ案と、RA案と、RB案と、RC案と、RD案と、RE案と、RF案と、RG案と、RH案と、RI案と、RJ案と、RK案と、RL案と、RM案と、RN案と、RO案と、RP案と、RQ案と、RR案と、RS案と、RT案と、RU案と、RV案と、RW案と、RX案と、RY案と、RZ案と、SA案と、SB案と、SC案と、SD案と、SE案と、SF案と、SG案と、SH案と、SI案と、SJ案と、SK案と、SL案と、SM案と、SN案と、SO案と、SP案と、SQ案と、SR案と、SS案と、ST案と、SU案と、SV案と、SW案と、SX案と、SY案と、SZ案と、TA案と、TB案と、TC案と、TD案と、TE案と、TF案と、TG案と、TH案と、TI案と、TJ案と、TK案と、TL案と、TM案と、TN案と、TO案と、TP案と、TQ案と、TR案と、TS案と、TT案と、TU案と、TV案と、TW案と、TX案と、TY案と、TZ案と、UA案と、UB案と、UC案と、UD案と、UE案と、UF案と、UG案と、UH案と、UI案と、UJ案と、UK案と、UL案と、UM案と、UN案と、UO案と、UP案と、UQ案と、UR案と、US案と、UT案と、UU案と、UV案と、UW案と、UX案と、UY案と、UZ案と、VA案と、VB案と、VC案と、VD案と、VE案と、VF案と、VG案と、VH案と、VI案と、VJ案と、VK案と、VL案と、VM案と、VN案と、VO案と、VP案と、VQ案と、VR案と、VS案と、VT案と、VU案と、VV案と、VW案と、VX案と、VY案と、VZ案と、WA案と、WB案と、WC案と、WD案と、WE案と、WF案と、WG案と、WH案と、WI案と、WJ案と、WK案と、WL案と、WM案と、WN案と、WO案と、WP案と、WQ案と、WR案と、WS案と、WT案と、WU案と、WV案と、WW案と、WX案と、WY案と、WZ案と、XA案と、XB案と、XC案と、XD案と、XE案と、XF案と、XG案と、XH案と、XI案と、XJ案と、XK案と、XL案と、XM案と、XN案と、XO案と、XP案と、XQ案と、XR案と、XS案と、XT案と、XU案と、XV案と、XW案と、XX案と、XY案と、XZ案と、YA案と、YB案と、YC案と、YD案と、YE案と、YF案と、YG案と、YH案と、YI案と、YJ案と、YK案と、YL案と、YM案と、YN案と、YO案と、YP案と、YQ案と、YR案と、YS案と、YT案と、YU案と、YV案と、YW案と、YX案と、YY案と、YZ案と、ZA案と、ZB案と、ZC案と、ZD案と、ZE案と、ZF案と、ZG案と、ZH案と、ZI案と、ZJ案と、ZK案と、ZL案と、ZM案と、ZN案と、ZO案と、ZP案と、ZQ案と、ZR案と、ZS案と、ZT案と、ZU案と、ZV案と、ZW案と、ZX案と、ZY案と、ZZ案と、

旅から帰った後は、撮った写真や観光施設のチケット等をファイルインしたり、自由研究に旅の記録を作品にするのもおすすめです。形に残すことで記憶が定着し、達成感を味わい、次につながる力になります。

記憶を定着させる旅のファイルづくり

旅から帰った後は、撮った写真や観光施設のチケット等をファイルインしたり、自由研究に旅の記録を作品にするのもおすすめです。形に残すことで記憶が定着し、達成感を味わい、次につながる力になります。

そろばん塾

数を映像としてとらえて計算イメージ力・集中力もアップ



(上)経験豊富な教師が丁寧に指導してくれる。巡回型なので、常にアドバイスができる環境。
(左)ピコ式暗算®(ピコあんタブレット)では、タブレットを使った暗算プログラムで、受験に役立つ絶対暗算力を身につけることができる。

そろばん塾PICOは計算力・暗算力だけでなく、「数を映像としてとらえることから、右脳が鍛えられる」とし、イメージ力&集中力アップにも取り組んでいる。京大生の経験+立命館大学の珠算10段(高校チャンピオン)のアドバイスに基づいた、最高レベルの教材とテストプログラムを用意!家庭学習用「クエスト動画」もあるので、自宅でも楽しんで学ぶことができる。

右脳で暗算をするときに最適と考えられた黄色と黒のそろばんを使用。

そろばん塾PICO

箕面如意谷教室
箕面市如意谷1-6-7
メゾンドソアラ1F
☎072-737-5638
Mail:selmo-minoo@kca.biglobe.ne.jp



- Menu
- ・入会金...10,000円
- ・授業料...5,200円~(テキスト代、管理費込)/月
- ・授業日:月~金 16時~、17時~
- ※週2回・3回のコースもあり。詳しくは問合せを。
- ※検定試験あり(月1回)、振替授業あり。
- 特典
- 入会金+授業料(1カ月)→0円
- (3月末まで、基本の学習セット代3,000円必要)

マルチスポーツスクール 民間学童アフタースクール

コ・ス・パに新運動スクール開校 遊びながら好き・得意を見つけよう



何を習わせたいか、どんな運動が子どもに合っているのか...と悩んでいる保護者におすすめしたいのが、ミズノが開発した教育プログラム「MISPO!」。幼少期に身につけたい36の動きを、バレー・野球・サッカーなど8種類のスポーツを通してバランスよく身につけていく。単に競技を教えるのではなく、子ども同士で作戦会議をしたり、自分たちでルールを考えながら取り組むのが特長だ。運動能力はもちろん、「自主性」や「判断力」、「仲間と協力する力」も自然と育まれる。ミズノ認定の運動遊びのエキスパート「プレイリーダー」が一ひとりをサポートしてくれるから、運動が苦手な子ども安心!まずは3月の体験会に参加を。

箕面萱野校・豊中少路校 4月開校!

【開校クラス】
豊中少路校
月/16時半~17時半
土/15時半~16時半
箕面萱野校
木/16時半~17時半
土/10時~11時
【対象】 年長~小学3年生

3月体験会開催!
詳細はこちら



SENRITOよみうり校では 民間学童アフタースクールの新規生募集中

学童では、視覚トレーニングやコーディネーショントレーニング、学習プログラムを実施。さらに、スイミング・ダンス・体操などのコ・ス・パキッズスクールも同じ施設内で受講できる!近隣小学校へのお迎えサービスもあり。



キッズスクール コ・ス・パ

【体育】 コ・ス・パ 箕面萱野24

箕面市坊島4-1-24
みのおキッズモールWEST2
受/平日:11時~20時
土日祝:11時~17時
木曜定休 みのおキッズモールPあり
☎072-720-6260



【体育】 コ・ス・パ 豊中少路24

豊中市少路1-9-20
受/平日:11時~20時
土日祝:11時~17時
火曜定休
有料Pあり
☎06-6842-2545



特典 【マルチスポーツスクール】

- 4月会費.....8,800円→**無料**
- 登録手数料.....2,200円→**無料**
- 指定用品.....3,300円→**無料**
- (3月末までに入会の方限定)

【民間学童アフタースクール】

- 入会予約金のお支払いで
- キッズスイミング月会費**3か月割引** 他

【民間学童アフタースクール】 コ・ス・パ SENRITOよみうり

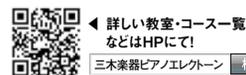
豊中市新千里東町1-1-3
SENRITOよみうり4F
受/平日:9時半~20時
土曜:9時半~19時
日曜:9時~17時
日曜定休 Pあり
☎06-6873-7501



From CityLife CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックすることができます。

CityLife で検索



桃山台センター 駐車場無料
北大阪急行「桃山台駅」
阪急北千里線「南千里駅」
TEL.06-6155-0730



緑地公園センター 駅前
北大阪急行「緑地公園駅」
TEL.06-6867-6464



吹田山手センター
阪急北千里線「豊津駅」
TEL.06-6337-1291



庄内センター 駅前
阪急宝塚線「庄内駅」
TEL.06-6336-2444



東三国センター
大阪外御堂筋線「東三国駅」
TEL.06-6350-5722

STEAM Campus スティームキャンパス

レゴブロック®教材で、好奇心や探求心を育む

春からわくわくはじめるよ♪

2026年度 新学年のレッスンを、おためし体験!

春の体験レッスン

開催日 2月21日(土)~23日(月・祝)
3月22日(日)・28日(土)・29日(日)

新入会受付中!!
4月中ご入会で教材費が**10%OFF!**

定員/1クラス 4名 所要時間/各回 約90分間 レッスン(50分)+保護者向け説明会(約40分)

※レッスン中は保護者の方はご見学いただき、レッスン後保護者の方向けの説明会を行います。説明会の間はお子さまはお預かりしてブロックで遊んでお待ちいただけます。

体験レッスン料/2,000円(税込) 通常体験価格より**かなりお得!**

※(通常(1回)価格) 2歳/2,800円(税込) 3~5歳/3,100円(税込) 6歳以上/3,900円(税込)

STEAM Campus 江坂 お申込みページ

予約・詳細はこちら

STEAM Campus 江坂

〒564-0051 大阪府吹田市豊津町11-37 真建ビル2F

お問い合わせ先 TEL **06-6170-8552** 平日:11時~18時 土日:10時~17時

営業日 水・木・金・土・日 最寄り駅 OsakaMetro御堂筋線「江坂」駅 番出口より徒歩3分 運営会社 **LAZO CO., LTD.**

ロボットプログラミング

「習い事でロボ団が一番好き」 夢中が成長に繋がるプログラミング

ロボ団に入会した理由第1位は「子ども自身が通いたいといったから」。子どもの好きという気持ちを学びに繋げ、挑戦する自主性が身につく仕掛け満載のレッスンが魅力。課題に対しトライ&エラーを繰り返しながら「やりぬく力」「諦めない力」を育て、自信に変えていく。ペアワークでコミュニケーション能力を、特に自分の想いを伝える力を広げ、社会で必要とされる非認知能力を高めていく。「集中力が持続するようになった」「自分で考えて動くようになった」と保護者満足度も高い。プログラミングって何が身に付くの?と疑問に思っている人ほど、ぜひ体験へ行ってほしい。

ロボ団の特徴はペアワーク。自分の意見を言ったり、相手の意見を聞きながら協力して上達していく。

レッスンでは発表の機会が多く、初めは声が小さかった子どもも、堂々と話せるように!

ロボ団

- 吹田岸部校
吹田市岸部中5-1-1
オアシスタウン吹田SST店2階 エディオン店内
月・火定休 駐車場有り
☎06-6310-7817
- 千里山田校
吹田市山田西3-57-16 コモン山田ウエスト104
月・火定休 駐車場有り
☎06-6155-9191
- 豊中校
豊中市寺内2-13-7 第一マンション寺直102
月・火定休 駐車場有り
☎06-6842-9755
- 少路駅前校
豊中市少路1-10-25 少路駅前ビル3F
月・火定休
☎06-4866-5667
- 茨木藤の里校
茨木市藤の里1-7-41
茨木ショッピングプラザ1F エディオン店内
月・火定休 駐車場有り
☎072-640-1618

特典 体験会予約時に備考欄へ「シティライフを見た」と記載で
●特別体験会…**無料**
(4月末まで、記載の5校限定)

授業体験申込はこちら↓

ペルシヤ絨毯 決算大処分セール

好評につき 3月末まで開催中!!

じゅうたん売場 GaNzY (キャンジィー)

箕面市船場西1-5-12
バッグリベアサービスビル2F
営業/10時~17時 P有り
☎072-749-3201 ホームページ

掲載の写真のサイズと価格

- 約40cm×40cm5,980円
- 約60cm×90cm29,800円
- 約80cm×120cm34,600円
- 約100cm×150cm78,000円

※他サイズも色々ございます。

食べ物でカラダはできている。だからこそ、ちゃんと選んであげたい。

手間をかけずに安心を選ぶ **食材宅配**

利用していただくことは? 安心な食材ばかりで子どものごはんに迷いがなくなりました。冷凍食品も充実していて共働きの我が家では本当に助かっています。

お試しセットや宅配に関して、詳しくはQRコードよりご覧ください

お試しセット 税込 **2,000円** 食材10品と資料をお届けします。

☎0120-55-1379 受付時間:月~土/9時~17時
株式会社 秋川牧園 (山口県山口市仁保下郷 10317) 秋川牧園

いいモノが見つかる 全国大陶器市

桜の万博記念公園に全国のやきものが三年ぶりに勢ぞろい!

50万点を展示 大型テントで雨でも濡れずにお買物 各種クレジットカードOK 業務用も多数展示

雨天も開催

大駐車場あり(有料)

有田焼 伊万里焼 三川内焼 小石原焼 波佐見焼 備前焼 磁部焼 小鹿田焼 萬古焼 美濃焼 清水焼 九谷焼 瀬戸焼 信楽焼 織部 萩焼 常滑焼 急須 やちむん 笠間焼 益子焼 小代焼

※カーナビ参考/大阪府吹田市千里万博記念公園

詳しくは全国大陶器市 検索

3/27(金)~4/5(日) 10:00~17:00 毎日開催 期間中無休

会場 **万博記念公園 自然文化園** 東の広場西側園路

※万博記念公園自然文化園への入園料は ●8年3月31日まで 大人(高校生以上)260円、小人80円 ●8年4月1日より 大人(高校生以上)450円、小人無料

主催/全国大陶器市振興組合 ☎0955-43-2604 陶器市問合せ先 ☎080-8549-6805

※桜の開花状況 https://www.expo70-park.jp/

楽しく学んで、しっかり身につく

Kids English

キッズイングリッシュ

英語を楽しみながら、着実に力を伸ばしている子どもたち。今回の特集では、実際に教室に通う生徒さんにインタビューし、日々のレッスンの様子や成長のエピソード取材しました。いきいきと学ぶキッズたちの姿を通して、教室選びのヒントにしてください。



着実に力をつけている

キッズたちをご紹介します



イングリッシュワールド

教室でも家でもコツコツと努力を重ねて、着実に英語力アップ



わかなちゃん (7歳)

「一度も行きたくないと言ったことがない」というほど、イングリッシュワールドが大好き!先生たちの工夫が詰まったレッスンが楽しく、5年間通い続ける教室はすっかり生活の一部になっているそう。英語を始めたのは苦手意識を持たず、小さい頃から本物の英語に触れさせたいというご家庭の思いから。最初は「ちゃんと理解できているのかな?」と感じることもあったというが、英検® Jr.ブロンズからシルバーへとステップアップする中で、耳で聞く力や自然な発音の成長を実感。今の目標は英検® Jr.ゴールド合格で、そのために家庭での復習、オンライン英会話にも挑戦中だ。楽しむ気持ちを忘れず、自分から学び続ける力を育てている。

KGC国際外語センター

英検®のレベルアップに挑戦中! 継続する力と好奇心が原動力



ひなたちゃん (9歳)

1歳半から約7年間、英語を続けてきたひなたちゃん。先生が面白いからレッスンが楽しい!と話し、スピーキングが特に好きなのだそう。スピーチコンテストでは表彰される常連だ。毎月実施される単語や文法のテストも常にトップクラス。サマープログラムをきっかけに「もっと話せるようになりたい」と自ら英検®クラスへの参加を希望し、英検®のレベルアップを目指して勉強中。速読クラスにも取り組み、読むスピードや理解力の向上をママも実感。「楽しみながら結果が出て、自信につながっている」と話す。英語以外にも、ピアノ・チアダンス・パズル道場など色んなことに興味を持ち、積極的に挑戦する姿勢が成長のカギに。

英会話スクール

年齢ごとにバランスよく4技能習得 世界で羽ばたく本物の英語力を



1歳半~始められ、担任制なので一人ひとりをしっかり見てフォローしてくれる。



バスもあって大助かり!

対象年齢:年少~中学生 (一部教室により異なる) ※対象地域の詳細については、HPを要確認



Instagram ↓

同スクールは質の高い英語教育プログラムが認められ、「オックスフォード・クオリティ・プログラム」認定校に選ばれた。ネイティブ講師の英会話コースは1歳半~年齢やレベルに応じた幅広いクラスで、日本人講師は文法クラスを担当。フォニックスや英文法も重視して「聞く・話す・読む・書く」の4技能を総合的に伸ばしてくれる。合格実績多数の英検®対策講座も人気。まずは無料体験レッスンへ!

特典

- 「シティライフを見た」で(3月末まで)
- 入会金 → **100%OFF**
- ※即日入会以外は**50%OFF**
- ペア割引 (2名以上同時入会)
- 教材費**100%OFF**
- スクールバッグ(小学6年生まで) **プレゼント**
- 入会セットプレゼント
- 体験レッスン初回無料
- ※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る



英会話/速読/英検® こども英語/TOEIC

開校28年目の本格英会話スクール 120分の英語 & 速読コースが人気



最新の学習システムと工夫満載の授業で、効果的に英語を習得。



シニアにお勧め トラベル英会話 コース開講!

KGC国際外語センター

吹田市豊津町9-44
ハートランド江坂7F
(江坂駅1分・東急ハンス北隣り)
☎06-6378-4411
https://www.kokusai-gaigo.com



- Menu**
- Toddler Box50分
 - 幼児60分
 - 小学生90分(基本120分)
 - 中・高生120分
 - 英検40分(ネット)
 - 大人グループ英会話70分
 - One-to-One(40分×20回特典付)
- 特典**
- この記事持参で(3月末まで)
 - 入会金**3,000円OFF**

イングリッシュワールド

(姉妹校)高槻校、茨木校、塚口校、天王寺校

http://english-w.jp

英検®, 英検® Jr. 受験準備会認定校

●千里中央校

豊中市新千里東町1-1-5

大阪モノレール千里中央ビル6F

受付10時~21時

(土曜:10時~18時)

月・日・祝定休

☎06-6833-0507

【英語学童】

受付11時~20時

(土曜:10時~18時) 日・祝定休

☎06-6832-0071

HP ↓



●緑地公園校
豊中市東寺内町5-38
緑地東タシハイツ1F
受付11時~20時(土曜10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6338-5554

●豊中校
豊中市本町3-1-57 ルミエール豊中4F
受付12時~20時(土曜10時~18時)
月・日・祝定休
☎06-6858-5571

CROSS WORD

応募方法 / はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日頃切)

応募先 / FAX: 06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

2月号の答え: ジンチョウゲ (沈丁花)

漢字 足し算引き算

最初に下の漢字リストから選んで、縦方向の三文字熟語を完成させてください。同じようにリストから選んで、横方向の三文字熟語を完成させてください。リストの漢字は1回だけ使います。最後に例のように文字を足し引きして漢字を作り、それら4文字を使ってできる熟語を答えてください。(作・あさみ順子)

(例) 洞 + 夜 - 液 = 同

| | | | |
|----|----|----|----|
| 出 | 開 | 陽善 | 低梅 |
| 者 | 式 | 学策 | 丘空 |
| 安 | 花 | 映猿 | 視魅 |
| 靴 | 症 | 機似 | 経的 |
| 金三 | 賭番 | 蛋胡 | |
| 糖祭 | 罪札 | 質蘭 | |
| 序切 | 竜右 | 食不 | |
| 急上 | 城臣 | 毒勝 | |

漢字リスト

青 明 雨 戦 員 演 会 員 奏 神
気 口 後 工 号 粉 土 写 社 白
精 全 空 平 大 力 蝶 粒 天 突
中 日 博 真 宮 破

解答

スタッフ大募集

(種別)パート・アルバイト
(作業)惣菜・鮮魚・ベーカリー
(時間)7:00~17:00 (週20時間以内)

パート・アルバイト 時給 / 1,180円~1,200円
まずはお気軽にお電話を。

シェフカワカミ 桜塚店
豊中市南桜塚3丁目6-27 ☎06-6846-8001

子どもの保障が、月掛金1,000円から

家族みんなの コープ共済 基本の保障 《たすけあい》

CO・OP《たすけあい》はその名の通り、組合員同士の助け合いの気持ちが形になった共済です。生協だからこできる、組合員のくらしにやさしい安心の保障です。

コープ東豊中
豊中市東豊中町4丁目3番13号 ☎06-6848-2561

Food Net Mart

毎日 フードネットマート 安い!

片山町サンゼリア店 吹田市片山町3-32-3 ☎06-6380-6405
蛸池店 豊中市蛸池中町2-4-17 ☎06-6843-0589
桜塚店 豊中市桜塚2-27-8 ☎06-6152-8235
亥の子谷店 吹田市山田西1-31 ☎06-6836-8739
茨木店 茨木市元町8-1 ☎072-665-4567
高槻店 高槻市大蔵司3-14-4 ☎072-698-4130

From CityLife CityLifeはココに設置しています

設置場所の情報はwebからご覧いただけます。右記QRコードかホームページからチェックしてください。

CityLife で検索



勉強は「質」と「量」の両方が大切

新学年を控え、心機一転、成績アップをめざす小学生・中学生・高校生のみなさんに、今日からすぐに取り組める方法を教育コンサルタントの鳴尾真平さんに聞きました。頼れる塾を見つけないが、家庭での学習に取り入れてみてください。

新学年に向けて勉強の目標を立てよう

4月を控えて、新学年は勉強をがんばろうと思っている人も多いと思います。そこでまず今日から始められる小さな目標を立てて、「つづつ達成していきましょう。

例えば「次の英語のテストで10点上げる」とするならば、単語と重要表現の暗記であと10点は取れる、というように目標を実現する手段を明確にしてみましょう。その後、前回の定期考査でやった勉強に加えて、暗記にかける時間を2倍に増やすと手段を具体化してください。そして、暗記の追い込みはテスト前1週間でOK。毎日30分早起きして取り組む、とその内容と順序を書き出してみよう。



これが小さな目標とそれを実現するための「段取り」です。何かを成し遂げるには段取りは欠かせず、「段取り」

「量」を確保しよう

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

勉強の「質」と「量」

取材協力
GHエデュケーション株式会社
<https://www.gh-education.com/>

おすすめの一冊
著 / 鳴尾 真平
定価/1,793円
発行/2019年3月
出版 / メイツ出版
Amazon、楽天ブックスなどで購入可



interview

GHエデュケーション株式会社 代表 教育コンサルタント 鳴尾 真平さん
1983年生まれ。関西学院大学社会学部社会学科卒業、大阪市立大学大学院都市経営研究科(修士)修了。JAPAN MENSA会員。「思考」と「学習」の関係に着目した生涯教育事業にも取り組む。



英語個別指導塾 イオンモール茨木前

高校、大学受験が楽になる 英語を特技にできる子に



英検は令和入試の最強スキル。特に大阪府の高校入試は英検で驚くほど有利に(左下参照)。イープラスは英検に特化した英語の専門塾。3級からスタートして、ほぼ100%の生徒が準2級に合格。さらに準2級に合格した90%以上の生徒が2級にも合格。しかも中学1、2年生の「2級合格者」が急増中。

英検で絶対に有利!大阪府の高校入試
(例1)大阪府の公立高校はC問題(北野、茨木、豊中、春日丘、千里、池田など)でも2級で80%、準1級で100%の得点が保証
(例2)関西大倉は2級で80点、準1級で100点に
(例3)追手門学院は準2級で70点、2級で85点、準1級で100点に
(例4)早稲田大阪(旧摂津)は3級で65点、準2級で75点、2級で85点、準1級で100点に

こうすれば「英検」に合格できる!
①英検のエキスパートが本物の個別指導(最も学習効果が高く早く進める教材を厳選)
②英単語をスピード蓄積(単語、熟語をドンドン積み上げていける最も効率のよい「@暗記法」を伝授)
③合格できる英作文がスラスラ書ける、唯一無二のライティング指導(合格者の平均点はほぼ満点)
④プロの専門講師にしかできないスピーキング対策(カードを見ただけで話さなければならない要点がすぐわかる)

無学年「飛び級」塾
イープラスでは学年(年齢)に関係なく同じカリキュラムを行うので、なるべく早く(小学生時)に指導を開始することが絶対におすすめ。

英語専門短期集中塾 **イープラス**
茨木市下穂積1-3-105(イオン前北側信号筋向)
☎072-601-1230
指導対象学年 小学4年~高校生
イープラス英検 で検索
HPはこちら

個別 自立型指導

「努力不足」じゃない。つまづきを「見える化」して伸ばす個別



小学生・中学生を対象に、セルモ豊中緑丘教室は「勉強しているのに伸びない原因」を努力不足ではなく、つまづきの把握と学習方法にあると捉える。性格や学力を丁寧に見立て、学習の進め方を整理し、つまづきを見える化。「今やること」を明確にし、部活や習い事も両立できる無理のないペースを提案する。数学(算数)で身につく分析力を軸に、どこで理解がズレたかを見つけて戻り学習・反復で定着。この取り組み方を全教科に応用し、勉強のやり方そのものを整えていく。さらに、間違いを放置しない「やり直し」を徹底し、宿題の取り組み方まで具体的に指導。まずは無料相談・体験で子どもの「つまづき」を見える化してみれば、低学年講座、授業料半額の受付枠は残りわずか!詳しくはHPから。

| | | | | | |
|----------|--------|-----|--------|-----|------|
| 成績アップの実績 | C.Kさん | 80点 | ↑92点 | | |
| | C.Kさん | 92点 | Y.Hさん | 65点 | ↑83点 |
| | R.F.くん | 96点 | S.T.くん | 46点 | ↑60点 |
| | Y.K.くん | 90点 | M.H.くん | 45点 | ↑57点 |

春期講習生募集
3/23(月)~4/11(土)まで
1,980円(90分/回)~
豊中14中、11中、箕面5中、少路小、野畑小、北緑丘小、中小の生徒が多い

個別学習のセルモ **豊中緑丘教室**
豊中市北緑丘2-1-22-107 P有
☎06-6842-7981



わが家のアイドル自慢

お手頃! してくれるようになりました!
最近笑うことを覚えました!
ハーフバースデーを迎えたよ!
みんなでスーパーマンポーズ!
くっつくの大好きー!
立てるようになりました!

りつくん/高槻市
つぎはちゃん/高槻市
そうたくん/高槻市
あやちゃん、みつはちゃん、おうちゃん/高槻市
ともひろくん/茨木市
りくとん、なのちゃん/茨木市

次号もわが家のアイドルの写真を募集します。普段の何気ない仕草からお気に入りのポーズなど、お子さまやペットの可愛い写真とエピソードをお送りください。

【締切】2026年3月8日(日)まで
【掲載】CityLife 2026年4月号・CityLife News Web(紙面はEAST版に載る場合もございます)

応募はこちらから

※応募多数の場合は抽選となります。なお掲載可否に関する連絡は原則行いませんので予めご了承ください。

読者プレゼント

五島の牛で出汁をとったプレミアムな高級カレー(1,480円相当) 6名
109シネマズ招待券(一部店舗を除く) 5名

CityLifeに関するアンケートにお答えいただいた方に抽選で下記の賞品が当たります。

109シネマズ大阪エキスポシティ Pick UP

キットカット ハートフルベアー 3種詰め合わせ 2名
【提供: こと株式会社】

ネモフィラ祭り 2026 ペアご招待券 5組10名
【提供: ネスレ日本株式会社】

パリに咲く エトワール 3月13日(金)公開
プロジェクト・ヘイル・メアリー 3月20日(金)公開

【期間】4/11(土)~5/10(日)
【場所】大阪市此花区北港緑地2丁目 大阪まいしまシーサイドパーク
【提供: 株式会社ピーエスジェイコーポレーション】

応募方法・賞品詳細は右記QRコードをチェック
応募締め切り: 3/17(火)まで
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます

Kids & Mam Fair

キッズ & マムフェア

3.25
wed
10:00-15:00

入場無料
お子様連れ歓迎
※一部参加費が必要です

ママと子どもと一緒に楽しめる学びと発見が詰まったフェアを開催します。習い事や健康、食など、ママの気になるテーマを体験できるブースやセミナーに加え、子どもが楽しめるワークショップが勢揃い!会場内を巡るクイズラリーでは、豪華賞品が当たるチャンスも!親子でわくわくする1日を過ごしに、ぜひ遊びに来てください。



会場 千里ライフサイエンスセンター
6F 千里ルーム
(豊中市新千里東町1-4-2)
北大阪急行千里中央駅下車すぐ
[主催] CityLife
[お問い合わせ] TEL.06-6338-0640
(平日10時~17時 キッズ&マムフェア事務局)
※イベント内容は予告なく変更となることがございます。



- 授乳スペースあり
- オムツ台あり [施設内]
- ベビーカー入場可能
- 駐車場あり [有料]



当日受付 ワークショップ 選んで、作って、体験して、思い出に残るワークショップがいっぱい。親子でお楽しみください。
※一部ワークショップは事前予約優先、また定員に限りがございます。

une [ウネ]
へんてこぬいぐるみづくり
へんてこぬいぐるみの土台を選び、目や鼻をボンドで付けていくオリジナルぬいぐるみづくりです。小さなお子様でも楽しめる内容なので、ぜひご参加ください。
[参加費 1,200円 最大18名様]

Bondi [ボンディ]
パラコードやパーツを選んでキーチャームづくり
好きなコードやビーズパーツなどを選んでオリジナルのキーチャームを作りましょう!アルファベットパーツもあるので、お名前なども入れられます。
[参加費 1,000円]

manon [マノン]
親子でキラキラ耳つぼジュエリー
大人の方には、耳マッサージとチタン粒付きの耳つぼジュエリーをご用意。耳から整え、美容面も不調もやさしくサポートします。お子さまには、穴あけ不要の粒なしジュエリーを使用。ピアスみたいに楽しめます!
[参加費 大人:6粒 800円 子ども:4つ 200円]

オリジナルシールづくり
お気に入りのデザインを選び、UVレジンを重ねて、ぶっくり可愛いオリジナルシールを作りましょう!
※定員になり次第、受付終了です。空きがある場合は当日の参加も可能です。
[参加無料・予約優先] (1回20分・各回最大12名様まで)

予約はWEBから

セルフフォトブース
セルフ撮影ができるフォトブースと、会場内にはいくつかの手持ちフォトパネルも用意。イベント参加の思い出に、好きなタイミングで撮影が楽しめます。
※写真はイメージです。

フォトパネルもあるよ

複数受講歓迎 セミナー・体験会 遊び・学び・相談など、「知りたい・やってみたい」に出会えるセミナー・体験会です。
※定員になり次第、受付終了です。空きがある場合は当日の参加も可能です。

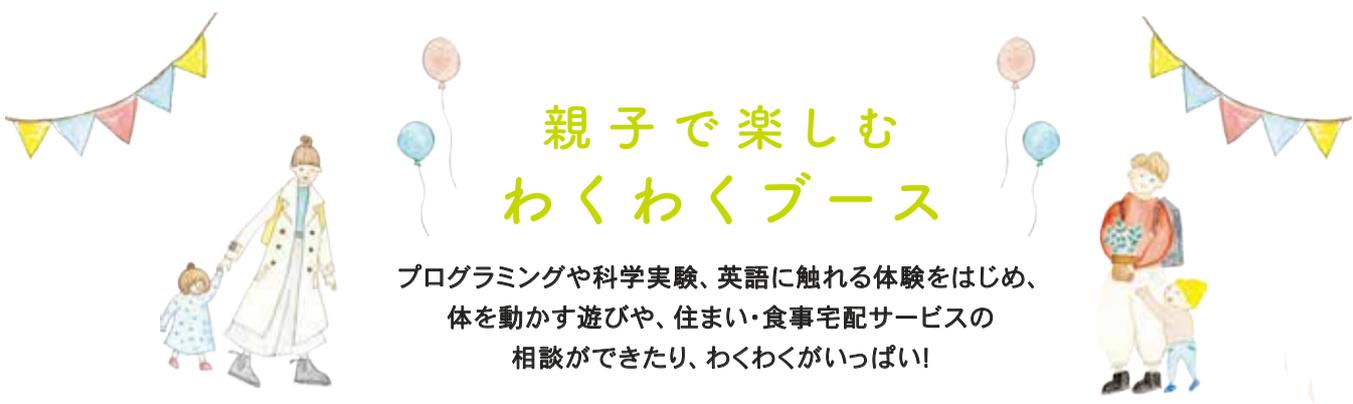
事前申込が優先です
申込はWEBから▶

1 親子参加型 出張「ふれあいサロン」
丘の上にある箕面自由学園では、さまざまな子育て応援企画を園内で行っています。今回は未就園児(1~3歳まで)対象・親子のふれあいをテーマに、音楽遊び(リトミック)や簡単な制作遊びを楽しみましょう。遊びを通じて、お家でも使える関わり方のヒントをお持ち帰りいただけます。育児のお悩みも、ベテラン教員にご相談くださいね。
講師 箕面自由学園幼稚園 教諭
箕面自由学園ではベビーマッサージ教室、リトミック教室、遊びの会「ふれあいサロン」などを開催し、ママたちの子育てライフを応援しています。

2 不登校・引きこもり支援の専門家と「なんでも座談会」
不登校や引きこもり、発達特性に関心がある保護者さまに向け、不登校専門の教育コンサルタントや、児童精神専門の訪問看護ステーションの看護師が座談会を開催!親子の参加も大歓迎!和やかな雰囲気での会ですので、お気軽にご参加くださいね。※画像はイメージ。
講師 ナチュラル笑顔の不登校コーチング 代表 廣田 誠さん
こもれび訪問看護ステーション 看護師チーム
北摂地域に発達支援施設を数多く展開するLaZo株式会社。不登校・引きこもり児童を対象とした児童専門の精神特化型訪問看護サービスを展開している。

3 はじめての「eスポーツ」体験会(先着5名)
SmartLifeAO箕面校は学ぶ意欲を育む学校を開校しています。今回は某人気シューティングゲームを参加者全員で一緒にプレイします。eスポーツを通して考える力を育み、デジタルを使って学ぶ楽しさを感じませんか。[対象:小中学生]
PCDEPOTスマートライフ箕面BASE
デジタルライフプランナー 井上 開さん 吉澤 真弘さん
SmartLifeAO箕面校は操作を覚える学校ではなく、デジタルに振り回されず安心して暮らすための「考え方」を学ぶ場。正解を教えるのではなく、対話を通して考えて判断する力を育み、日常や家庭で活かせる学びを大切にしている。

4 大切な視力を守ろう!大人と子どもの目の健康
大人と子どもでは起こりやすい病気が異なります。「見えているから大丈夫」と思っている、実は気づきにくい目のトラブルが隠れていることもあります。本セミナーでは、年齢ごとに注意したい目の病気をわかりやすく解説し、特に子どもの視力低下や弱視など、早期発見が大切な疾患について詳しくお話しします。
講師 辻川眼科 院長 辻川 薫さん
淀川キリスト病院、箕面市立病院で勤務。その後、ハーバード大学へ留学し、市立伊丹病院勤務の後、2020年2月に箕面市船場に辻川眼科を開院。



親子で楽しむ わくわくブース

プログラミングや科学実験、英語に触れる体験をはじめ、
体を動かす遊びや、住まい・食事宅配サービスの
相談ができたり、わくわくがいっぱい!

似顔絵グループ とんび

早書き格安
にがお絵
コーナー



新聞社のカルチャー教室で似顔絵講師を務めるやまだとしお、みさき魚、ゆみ吉田の3人による早書き似顔絵を実施いたします。思い出に残る一枚を残してみませんか?

生活協同組合 コープ自然派おおさか コープ自然派の 人気商品の 試食を開催



コープ自然派は、国産・オーガニック・無添加食品や生活用品を中心に、個人宅配している生協です。お忙しい方に便利なミールキットや、離乳食に便利で安心な商品をご用意!当日はコープ自然派の商品の試食ができます。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

みのおデンタルクリニック

ママさん・
お子さま
歯のお悩み
相談会



みのおデンタルクリニックは、大切なお子様の未来の笑顔を育むパートナーでありたいと思っております。一生を左右する歯並びや食育、毎日の仕上げ磨きのコツなど、ママさん・パパさんのリアルな悩みに専門スタッフが優しく寄り添います。

アップ教育企画 こどもカレッジ レゴ教室・ 科学実験の 楽しい ワークショップ



レゴブロックのロボットをプログラムで動かして、不思議な絵を描いてみよう!科学実験では、黒い板とゼロハンテープで虹色を作ります。4月より開校する、上質な放課後時間を叶える英語学童のご案内も行います。是非お立ち寄りください!

お子さま手形ブース 世界に一つだけ 子ども手形の サイン色紙を プレゼント



アンケートにお答えいただいた方に、世界に一つだけの子ども手形入りサインサイン色紙をプレゼントします。小さな子ども〜小学生大歓迎!ぜひお越しくださいね。

コ・ス・パアフタースクール 運動×学童で 放課後が楽し みになる! (小1~小6)



お子さまが多様な体験を通じて、楽しみながら能力開発を目指す放課後学童「コ・ス・パアフタースクール」!春休みだけの預かりも行っていきます。プチ体験やご説明を行っておりますので、お気軽にお立ち寄りください。

子どものための ロボットプログラミング教室 ロボ団 たべもの うんぱん ミッション!



レゴブロックで好きな食べ物を作り、車ロボットで運ぼう!ロボ団は「子どもが通いたい!」という自主性を大切にしている教室です。「うちの子、集中力が続くかしら?」と疑問をお持ちの方こそ、ぜひ親子でお立ち寄りください!

AIC World College 大阪初等部

英語×アート
×サイエンス
“ひらめき”
冒険教室



「アート」と「サイエンス」の体験ワークショップを開催します。英語を「勉強」としてではなく、ワクワクする発見の「ツール」として体験してみませんか?国語以外を英語で学ぶ、バイリンガル教育のヒミツもこっそりお教えします。親子で、未来の学びに触れる楽しいひとときを過ごしましょう!

ヨクシオ歯科 眞面萱野

「歯医者さんが
大好きになる」
なりきり歯医者
さん撮影会!



キッズ用白衣フォト撮影や人気のバルーンアート、大人向けリボC試飲会、親子で楽しめる企画満載!当院は0歳からシニアまで、お口の健康を通じて健康寿命を延ばし、未永い笑顔を支えます。3/28・29、4/4・5は新規オープン内覧会も。まずは楽しい体験から一生の健康習慣を!

Oisix(オイシックス) 家事に育児に、 全力で走り抜ける あなたへ



Oisixが届けるのは、厳しい基準をクリアした安心・安全な食材と、ゆとりある時間。パパッと仕上がるのに、味は本格派。いつもの食卓は家族の笑顔があふれる場所になります。がんばりすぎない。でも妥協しない。そんな新しい食卓を始めませんか?

オープンハウス 無料抽選会で素敵な商品を プレゼント



サラリーマンが、夢が詰まった「便利地、好立地」なマイホームの建設予定地を守るため、突如現れた怪獣と戦うCMでおなじみの「オープンハウス」。新築・中古戸建から土地情報まで豊富な情報量で都心&駅チカの家を実現。あなたの住まい探しをサポートします。

そだてる、つくる、たべる 秋川牧園 昭和47年創業。 山口県の生産者 秋川牧園の宅配



栽培時、化学合成農薬・化学肥料不使用の安心野菜、抗生物質不使用の若鶏、平飼卵・こだわりの牛乳・ヨーグルト・レトルト食品を販売します。お試しセットの予約販売も行いますので、ぜひ一度お試しください。

生活協同組合 コープこうべ コープこうべの 宅配サービスのご案内



コープこうべの宅配は子育て中のママとパパを応援しています!ブースではカタログを見ていただきながら、宅配のご案内をしています。さらに当日限定のご加入特典もご用意しています。無料のガラガラ抽選も実施!お気軽にお立ち寄りください。

Kids & Mam Fair 内で実施

豪華賞品が当たる クイズラリーに参加しよう!



BRUNO
ホットプレート
グランデサイズ
ホワイト



Hydro Flask
ERIC CARLE 12oz
KIDS WIDE MOUTH BOTTLE



Toffly
電動ソルト&ペッパーミル



1名
raycop
ふとんクリーナー
「RS5」



1名
ビタミンイファクトリー
へんしんバイク2 パープル
with ペダルくん

※画像はイメージです。
賞品は抽選となります。
賞品がなくなり次第終了となります。

【その他賞品例】

- 只今、旨いシリーズ「超ビーフパスタ」「超牡蠣パスタ」2点セット(3名)
- NIFRELペアご招待券(5組10名)
- ネモフィラ祭り2026ペアご招待券(5組10名)
- 109シネマズ 大阪エキスポシティ2D作品ペア鑑賞券(2組4名)
- 千里中央付近の指定店舗で使えるグルメ券(500円分) など

【参加方法】

- 1 受付でクイズラリー用紙を受け取ります。
- 2 会場内にあるたくさんのクイズを解いて、用紙に答えを書いていきましょう。
- 3 答えの中にある文字をつなげるとキーワードが完成!
- 4 受付でキーワードを書いた用紙を提出して、正解すると抽選会に参加できます。

[お1人様1回]



意外と知らない歯の健康知識

歯は一生もの。だからこそ早めのケアを心がけましょう。



訪問歯科診療も行っています。送迎サービスもありますので、お問合せを。

シティライフ主催の
kids&Mam Fairにブース出展!
【日程】3月25日(水)
【場所】千里ライフサイエンスセンター
千里中央駅すぐ
「ママさん・お子様 歯のお悩み相談会」
詳細はP.13へ

医療法人徳真会グループ みのおデンタルクリニック

箕面市西宿1-17-22
みのおキューズモールEAST1 3F
診/月～金:9時～19時
土日:9時～18時半(昼休診13時～14時半)
P有(キューズモール内 駐車場)
☎072-749-2080



歯科医院に行くきっかけは「歯が痛い」「かぶせ物が取れた」など、症状が出てからという方が大半です。しかし、治療に踏み切るのが遅れるほど通院回数は増え、削る・かぶせるといった処置を繰り返すことで口腔の健康は徐々に損なわれていきます。個人差はありますが、4～6回程度の治療を重ねると歯は寿命を迎えるといわれます。歯を失うと、食事や会話の楽しみだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼすことがあります。

一方、予防歯科が定着している欧米諸国では、定期検診が生活習慣として根付いています。日本では受診率が低いのに、欧米では高い水準を維持しており、その差は80歳時の残存歯数にも表れています(長崎大学調べ)。「治療のために通う」という意識の違いが、生涯に残る歯の本数を左右しています。

一人ひとりに合わせたオーダーメイド予防

みのおデンタルクリニックでは、PMTCT(専門的クリーニング)や歯石除去、ブラッシング指導、フッ素塗布などで、むし歯や歯周病を未然に防ぐ治療に力を入れています。

「痛くなってから行く」では手遅れに「かぶせ物が取れた」など、症状が出てからという方が大半です。しかし、治療に踏み切るのが遅れるほど通院回数は増え、削る・かぶせるといった処置を繰り返すことで口腔の健康は徐々に損なわれていきます。個人差はありますが、4～6回程度の治療を重ねると歯は寿命を迎えるといわれます。歯を失うと、食事や会話の楽しみだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼすことがあります。

将来残る歯の本数は何本?
定期健診に通うかどうかで大きな差が



みのおデンタルクリニック
小谷 晟梧 院長
広島大学歯学部 卒業、日本
口腔インプラント学会 会員

#MFT#QOL エビデンス(科学的根拠)からナラティブBased medicine

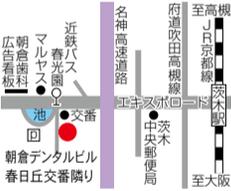
最新医療はエビデンス(科学的根拠)を重視する一方で、患者の語り(ナラティブ)、生活背景や価値観を尊重する「ナラティブBased medicine」の視点へと変化しています。口腔機能低下症、口腔機能発達不全を改善するMFT(筋機能療法)は、舌・唇・頬など口腔周囲筋を整え、正しい筋力とバランスを回復させるトレーニング法で、「噛む・飲み込む・話す・呼吸する」といった基本機能の土台をつくります。トレーニングは特別な器具でなく、カラオケ、ウォーキング、魚釣りなど日常生活で楽しんで姿勢や口腔周囲筋や顎の位置を改善するセラピーです。小児の指しゃぶりや口ぽかんなどの悪習は成長段階に応じたナラティブなアプローチが必要です。ナラティブに耳を傾け、悩みを対話を通して解決し治療方針を決める為にはセカンドオピニオン外来を受けることをお勧めします。



佐藤 典子 先生
(医)朝倉歯科医院 副院長
大阪大学歯学部臨床研修指導員
小児歯科医・トリートメント&
Whiteningコーディネーター

朝倉歯科医院
インプラント審美補綴研究
大阪大学歯学部臨床研修施設
小児歯科Happy club
ホワイトニングサロンBLANCA
茨木市南春日丘1-1-19
☎072-625-2001

☎0120-468-321
com21adc@gold.ocn.ne.jp



セカンドオピニオン外来の相談は朝倉院長がお聞きします
インプラント、金属アレルギー・入れ歯・咬み合わせ・歯周病・矯正・口臭
治療・SAS治療・審美歯科・訪問診療などはお気軽にご相談ください。

最新機器で歯を守る 根管治療の新常識

根管治療



片岡院長

大阪大学大学院卒/
大阪歯学部招へい教員/
デンマークコペンハーゲン
大学歯学部留学

根管治療とは、歯の中にある神経や血管が通る細い管「根管」を清掃し、細菌を取り除いて歯を残すための治療です。深い虫歯で強い痛みが出た時や、歯の根に炎症や膿がたまったり、以前治療した歯が再び痛み出した時などに必要となります。CBCT(歯科用三次元レントゲン)を用いることで、根の形や病変の位置を立体的に確認でき、より正確な診断と治療計画が可能になります。マイクロスコープで根管内部を拡大しながら処置を行い、ニッケルチタンファイルという、金属でありながらしなやかに折れにくい専用器具を使って、細く曲がった根管の汚れや細菌を丁寧に取り除きます。これらの機器を組み合わせることで、感染部分の取り残しを防ぎ、歯への負担や痛みを抑えた安全性の高い治療が実現します。治療内容を画像で説明できるため、患者さん自身が状態を理解しやすく、不安を軽減しながら安心して治療を受けられる点も大きな特長です。歯をできるだけ残したい方にとって、将来の健康を守る心強い選択肢といえるでしょう。

カタオカ歯科医院
豊中市上新田1-28
千里中央パークビルズK棟203号
診/9時半～12時半
15時半～20時半
土曜日午後13時半～16時半
火曜日午後、日祝休診 P有
☎06-6834-7778
http://www.miyu-dc.com/

お口の健康が、将来の健康寿命につながります。

内覧会開催

無料 予約不要
時間内は自由来院可

お口・矯正の無料相談会実施

ヨクシオ歯科 箕面萱野

4月3日[金]

グランドOPEN!

3/28(土) 11:00～18:00 29(日) 10:00～17:00 4/4(土) 11:00～18:00 5(日) 10:00～17:00

楽しいイベント盛りだくさん!

タッチングプール お子さま輪投げ 日用品くじ

世界の知育玩具で遊べるよ!
キッズルームあり

箕面萱野駅より 徒歩5分

ヨクシオ歯科 箕面萱野

〒562-0013 大阪府箕面市坊島4丁目10

3月2日(月)より予約開始 **TEL.050-5840-4618**

HP www.yokushio-dc.com/

友達追加LINE

イベントやお得なキャンペーン情報を簡単GET

| 診療科目 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30-13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 14:30-18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科・マウスピース矯正・インプラント・審美歯科



日々の生活が「もっと」豊かになる



参加無料
複数受講
歓迎

プロから学ぶ

「生活向上セミナー」

グルメ券
付き

さまざまなプロが教えてくれる生活向上セミナー。健康・運動・資産運用・相続・老後資金など、日々の疑問を解消する専門知識を提供。実践的な学びで、あなたの生活設計を応援します。

日時 **3.24** 火
10:00~16:50

場所 千里朝日阪急ビル 14F
(豊中市新千里東町1-5-3)



主催：シティライフ **大阪モノレール千里中央駅直結**

セミナー参加予約はこちら

各セミナー
定員**24名**

事前予約制

申し込みフォームもしくはお電話で申し込みください。

セミナー開始時間から15分を過ぎでの入室はお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。
※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。
※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

お問合せ

TEL.06-6338-0640

(生活向上セミナー担当係まで)
※平日10時~17時



事前予約はこちら▶

プロから学ぶ生活向上セミナー **検索**

事前予約して来場された方にアンケート謝礼としてグルメ券をプレゼント

事前にご予約いただき、当日受講された方には下記の店舗で使えるグルメ券(500円分)をプレゼント。各店舗先着30名までとなります。以降はセミナー受講のみとなります。

- 利用期間は**3/25(水)~4/30(木)**まで
- 希望の店舗はセミナー事前予約の際にお選びいただけます(当日の店舗変更等はできかねますのでご了承ください)
- 複数受講された場合でもお一人様一枚限りのお渡しとなります
※グルメ券のお渡しは通算5回までとさせていただきます
- お釣りは発生しませんので予めご了承ください
- グルメ券は受付時にお渡しいたします
- 利用期間内で、店舗都合により休業もしくは営業時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

- 野菜とつぶつぶアップサラカフェ (LABI千里中央店)
豊中市新千里東町1-2-20 LABI 4F
- 萌茶KIZASHI
吹田市江坂町1-23-101 大同生命ビル2F (江坂駅直結)



1

膀胱炎・尿失禁など、誰でもなり得る「排尿障害」専門医が教える早期検査のススメ

「夜に何度もトイレに行く」「常に残尿感がある」「尿が漏れてしまう」こういったことでお悩みではありませんか? 「排尿障害」は、生活の質の低下に繋がるだけではなく、背後には糖尿病・膀胱がんといった重大な病気が隠れている可能性も! 本セミナーでは、「排尿障害」の仕組みから、受診のタイミング、検査、治療法などを専門医が詳しく解説します。

講師 **よしながクリニック 院長 吉永 光宏さん**

泌尿器科専門医、泌尿器腹腔鏡技術認定医。市立豊中病院、箕面市立病院を経て、2024年11月「よしながクリニック」開院。



10:00
11:00

関連記事
P6

2

「争族」を回避するためには、まずは現状把握から円満な相続を実現するための準備

「何から始めれば良いのかわからない」と悩む方が多い相続対策。まずは現状把握からスタートです。円満な相続を可能にするための基盤を整えていきましょう。そのためのポイントを誰にでもわかりやすく、そして、事例を交えながら解説する終活・相続セミナーです。ご家族も一緒にぜひご参加ください。

講師 **相続診断士・ファイナンシャルプランナー 北野 美也子さん**

金融業界・保険業界で35年の経験・知識を持つ。「選択理論心理学」を活用し、幅広い世代の悩みに対応。家族間の円滑な相続にも力を入れ、多くの方から信頼と評価を得ている。



11:10
12:10

3

自分と子どもの未来を支える、資産運用・お金の積み立て講座

物価は年3%近く上昇し、銀行に預金しているだけでは家計の負担増は避けられません。この状況を変えるためにも、今必要な事は資産形成の勉強です。新NISAだけが資産形成の手段ではなく、自分に合ったものを選ぶことが大切です。できるだけ初心者にもわかりやすく丁寧に、具体例を交えて解説します。

講師 **ほけんチェック箕面店 ファイナンシャルアドバイザー 石原 誠さん**

お笑い芸人からファイナンシャルアドバイザーに転身。20年の経験から培ったプロならではの的確なアドバイスと、相談しやすい気さくな人柄に定評あり。



12:20
13:20

4

せっかく相続した不動産、少しでも高く売るには? 相続に強い不動産会社が伝える"ちょっとした工夫"

相続したけれども使う予定がない家や土地。せっかく譲り受けた不動産ですから、高く売りたいと思う方も多いのではないのでしょうか? 相続に強い不動産会社「センチュリー21みのパラ」代表取締役社長の目線で、現在の不動産事情も踏まえ、ちょっとした工夫で想定よりも高く売れるポイントを実例を交えてお話しします。

講師 **身元保証相談士・宅地建物取引士 田中 聡さん**

一般社団法人いきいきライフ協会のお代表理事・センチュリー21みのパラ代表取締役社長。全国の相続不動産に対応しながら、高齢者施設の紹介や家財処分・遺品整理の斡旋もお任せ。



13:30
14:30

5

投資や積み立てなど、初めての方でも安心 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず、消費税と物価は上がり続けていきます! 使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方…。iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、「何が自分に合うのか」初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 **ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん**

生命保険・資産形成のプロとして、一人ひとりに合った具体的なライフプランの提案に定評がある。これまで1,500世帯以上を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。



14:40
15:40

6

その疲れ、年齢ではなく「筋肉の減少」が原因かも? 効率的な筋力UP&食事改善の方法をお伝えします

40歳を過ぎると、筋肉量は何もしなければ減り続けます。筋肉が減ると「疲れやすくなる」「脂肪により体重が増える」だけでなく、転倒や生活習慣病のリスクも。今の疲れやだるさは、将来の健康状態の「予告」かも…。セミナーでは、効率的な筋力アップ法と、日常に取り入れやすい食事改善のコツをお伝えします。

講師 **WAHAHA fitness トレーナー 中村 友也さん**

緑地公園駅前でパーソナルトレーニングジム「WAHAHA fitness」を運営。健康美を競うボディビル大会「Best Body Japan」京都No.1の実績を持ち、テレビ出演も多い。年代に合わせて幅広いトレーニングを提案する人気トレーナー。



15:50
16:50

関連記事
P5

Salon Menu 美の悩みには このサロン・このメニュー

髪や肌、体の悩みはプロに頼って解決。理想の美を叶えるサロンとメニューをご紹介します。



Body

「脚の形が見るからに変わった」 即効のシルエット変化に感動

「加齢による体型崩れをどうにかしたい」あなたにぴったりなのがアンマン。施術中から体が変化しているのを体感でき、施術後はきてきたパンツが「プカプカになってる!」と驚くそう。その秘密はマシン×スタッフの技術力。ポコポコの硬い肉を柔らかくして絶妙な圧で溶かして流す、というボディメイキング術は感動レベル。美意識の高いゲストが多く通う、納得の結果を1度体感してみてもいい。



オーナー(60)もアンマンの施術で痩せてリバウンドなし!

体型崩れで悩む人に 2部位選べる贅沢コース

①お腹②お尻・脚③二の腕・背中、①～③から2部位選べる人気コース。自カダイエットで困難な部位痩せを可能にするメニュー。3MAXと手技の合わせ技でメリハリボディをつくってくれる。

トータルビューティサロン サロン・ド・アンマン

箕面市如意谷1-7-41
営/10時～20時 予約制 無休 Pあり
☎072-722-2411
ダンディアップ
☎072-725-3660



特典

- 【Body】
- ①スラット美脚美尻コース 3,300円
 - ②攻め痩せお腹コース 3,300円
 - ③背中二の腕姿美人コース 3,300円
 - ①～③から2部位選べる贅沢コース(75分) 5,500円
 - オールハンド育乳マッサージ(40分) 3,300円

【Facial】

- 1回で顔印象を変える"SKIP"(1,000ショット) 5,500円
- 最上級美肌テクノロジーメタジェクト 5,500円
- 悩み特化型・光フェイシャル(シミがポロッと落ちる感動!) 3,300円
- 小顔リフトアップフェイシャル(顔全体のリフトアップで"上がる"が続く) 3,300円 (3月末まで・要予約・新規の方のみ)



Facial

"SKIP"は蓄熱式タイトニング超音波でコラーゲンやエラスチンを生成し、肌内部に5種類的美容成分を導入することで顔印象がガラリと変わる。

顔の肉落ちで悩む人に 1回で顔印象を変える"SKIP"

"SKIP"は1回で顔印象がガラリと変わる、たるみ特化型の最新マシン。蓄熱式タイトニング超音波でコラーゲンやエラスチンを生成し、肌内部に5種類的美容成分を導入することで顔が引き上がり、別人級の変化が期待できるそう。

「顔が引きあがって形状が変わる」 たるみ特化型・最新マシン "SKIP"圧巻の施術力

20年以上結果を出し続け、「ゲストがみんな年齢不詳でキレイ」と噂のアンマン。たるみ改善に特化した新メニュー"SKIP"を昨年導入し、「二重顎がなくなった」「顔の形が変わった!」と長年通うゲストからも絶賛の声が届いているそう。肌状態を見て今ベストの施術を提案してくれるのでまずは体験へ!



悩み別フェイシャル

シミ・しわ・たるみ・ニキビ跡などには、「悩み特化型光フェイシャル」。加齢に伴う肉落ちをぐぐっと上げる"小顔リフトアップフェイシャル"。肌状態を見て貴女にぴったりのメニューを提案してくれる。

喜びの声

加齢には抗えず、たるみは加速する一方。もう諦めていた時にアンマンに出会い、SKIPの施術で変化に感動。通う内に娘から「めっちゃ若くなってない?」と言われ、もう嬉しすぎます。(60代・Mさん)



バリ政府認定クリームバス資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外で2000軒をプロデュース。

ガチガチ頭皮をふかふかに 美髪が育ちやすい今がチャンス

分け目の地肌や細毛・抜け毛など、年齢による髪質の変化に悩む方におすすめ。毛髪診断をもとに一人ひとりに合わせた美髪トリートメントで、内部・外部補修からダメージ予防まで丁寧にケア。贅沢な美容クリームを用いた特別な手技「テラピック」で頭皮をマッサージし、強く美しい

髪が育つ土台づくりから行う。身体の不調のケアとして話題の耳ツボと合わせて、頭皮から全身まで整う心地よさを体感して。



不眠、カラダの疲れで悩む人に ヘッドスパ×耳ツボ

ヘッドスパと相性がよく、相乗効果が期待できるとリピーターが多い耳ツボジュエリー。ハレの日など期間限定で楽しむ方も。試してみたい方は当日お店で耳ツボ希望とお伝えを。(所要時間10分程度)

ヘッドスパ専門店 PUTICA

(プティカ)
箕面市白鳥1-7-25
チアミナビル201
営/10時～19時、
木金:15時～22時
不定休 店舗裏に専用P有
☎070-8958-3580



特典 「シティライフを見た」で

- 1時間体験コース 11,000円
- 2時間2回体験コース 通常44,000円 → 33,000円 (初回22,000円、2回目は半額11,000円) (新規限定先着5名、2回体験コースは効果を出すため1回目から1ヵ月以内) 【オプション】上記メニューを受ける方、●耳ツボジュエリー(個数無制限) + 3,500円



毛穴につまった皮脂や汚れがスッキリ。驚きの艶肌へ。

乾燥・毛穴・くすみで悩む人に アドバンスコース

アドバンスコースは、顔全体はもちろんヘッドからデコルテまでケアしてくれる。「肌艶が違う」「化粧のりが良い!」など喜びの声多数。セルフケアでは到達できない仕上がりに、顧客満足度も高い。

メナードフェイシャルサロン

●少路北
豊中市桜の町6-10-3 3階 Pあり
☎06-6868-9466 (オーナー大喜多)
営/9時～19時半 不定休(時間外要相談)
●緑丘
豊中市緑丘1-28-8 Pあり
☎06-6854-8638 (オーナー中島)
営/9時～19時 不定休(時間外要相談)



特典 「シティライフを見た」で

- アドバンスコース50分(イルネージュ使用) ビジター価格8,800円 → 初回お試し3,300円 + サンプルセットプレゼント (3月末まで・新規の方・要予約)

「鏡を見るのが楽しみ」 プロの施術で導く感動肌 心身ともに癒しの時間を

人と会う機会が増える時期、充実した施術内容の『アドバンスコース』がオススメ。経験豊富なセラピストによる心地良い施術で、肌本来の美しさを引き出してくれる。顔全体はもちろんデコルテまでのケアなので、フェイスラインもスッキリ。毛穴の汚れを吸引し、潤いたっぷりプルプル感動肌へ。

ゆったりリラックスできる店内で心もリフレッシュ。一人ひとりに合った化粧品や施術を提案してくれる。



事業承継は

「きたしん」

にお任せ!

事業承継マッチング支援のご案内

★日本政策金融公庫と連携スキームです★

●連携概要

後継者がいないことなどを理由に事業を譲り渡したいとお考えの方と、創業や事業拡大等に向けて、事業を譲り受けたいとお考えの方をつなぐ、マッチングサービスです。



きたしんくん

※ 日本政策金融公庫の「事業承継マッチング支援」を利用しています。
※ 詳しくは当金庫の代表電話 (072-623-4981) で業務推進部 地域支援担当者までお問い合わせください。

この街の未来をひらく
北おおさか信用金庫



ブランド品・貴金属・宝石・時計の専門店 高価買取実施中!

ただいま
相場高騰中



おかげさまで14周年!
買取&販売
Bossfull
ボスフル
SINCE 2011

摂津市千里丘1-12-18 ラヴィール千里丘1F
スーパーマルヤス駐車場ウラ
営/11時～18時半(日祝～17時)
定休/毎週木曜、第2・4水曜
☎06-6330-5011



From
CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

【応募方法】下記URLかQRコードよりエントリーください。
<https://goo.gl/WE7u31>

※ご依頼の際は編集部より改めてご連絡いたします。





寝たまま60分の健康美容痩身術で 40代からの頑固脂肪を落としきる

「ファニービーのダイエットはラインが綺麗!」と
口のお墨付き。開業44年を迎え、毎年約1,000名以上をダイエット成功に導くファニービーは、数々のダイエットコンテストで優勝し、グランプリ5連覇!その圧巻の手法と、ラジオ波やキャビテーションなどの高性能マシンを贅沢に組み合わせ、3ヵ月で平均10~15kgの減量を実現。運動では落ちない中年以降のセルライトや、深部の脂肪細胞まで徹底燃焼!スタッフが親身にサポートしながら体質改善もメリハリボディも同時に叶えてくれる。マシンもハンドも高レベルのダイエットで見た目年齢に差をつけよう。

「ファニービーだから成功できました!」
2ヵ月で体重は**-11kg**体脂肪は**-8.7%**を記録
ウエストはなんと**-15cm!**

全国ダイエットコンテストグランプリ5連覇

全国3,000店以上が参加する「全国ダイエットコンテスト2024」で5年連続グランプリという偉業を達成!さらに、全国の中で6店舗しかない認定講師にも選ばれている。

医療機関提携サロン **ファニービー** <https://www.funny-bee.jp/>

■吹田店
吹田市片山町1-6-23
グランゼビル2F
JR吹田駅東出口から徒歩1分
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 Pあり
☎06-6386-0013

■茨木本店
茨木市西中条町1-1
ハタセビル3F
営/10時~19時
(土曜・祝日)~18時
日曜定休 Pあり
☎072-645-1107

ゲストの喜びの
声はHPに掲載!

中年太りで悩む人に

Body 高速セルライト撃退コース
ハイクオリティマシンを採用しているので、深部の脂肪細胞を燃焼する効果が断然違う!さらに磨き抜かれた手法で、脂肪も毒素もごっそり排出してくれる。

- セルライト、皮下脂肪、内臓脂肪を超音波で溶かして分解。
- マシンの効果で体の奥深くから体温を5~7℃上昇させ、分解した脂肪を燃やす。基礎代謝も上がり、体質が変わる。
- 微量な電気刺激、吸引で筋肉を鍛えながら、表面の肌の凸凹を整える。女性の筋肉や骨格を熟知しているから仕上がりが綺麗。

Facial 脱・冬の乾燥肌&ほうれい線まわりのハリにおすすめ!
【本気で肌改善】酵素洗顔+フォト+エイジングパック
フェイシャル部門受賞歴多数のファニービーおすすめ!本気の肌改善プログラム。

- 酵素ディープ洗浄で毛穴の汚れや古い角質をしっかり取り除く。肌本来の潤いを残しながら、さっぱりとした洗い心地で、お肌をスベスベに。
- 「シミが薄くなった」「コラーゲンが増えてハリ感UP」「トラブル肌改善」「トーンアップで明るい肌」など続けるたびにキレイになる人気のフォト。
- パックで美容成分を肌の深層部まで入れて肌の修復と再生を促進。施術後すぐにうるツヤ肌を実感!

特典

- 高速セルライト撃退コース(90分)
 - 3月14日(土)までのご予約...先着5名様 **3,980円**
 - 3月16日(月)以降のご予約で..... **5,000円**
- 【本気で肌改善】酵素洗顔+フォト+エイジングパック
 - 3月14日(土)までの特別価格...先着5名様 **2,980円**
 - (3月末まで・新規の方限定)



変わりたいと思う貴女へ 人気実力派サロンが 移転リニューアルOPEN

エターナルビューティーが2月にリニューアルオープン。一軒家サロンの落ち着いた空間で施術を受けることができる。肌本来の再生力を引き出す人気のリブセラと同サロン自慢のデコルテから肩、首、顔、頭、そして耳までしっかり流すリンパケアをセットすることで相乗効果も期待できる。フェイスラインのすっきり感、お肌のトーンアップなどお肌の変化を体感してみて。

一人ひとりの肌状態を見て行う、丁寧で的確な施術が人気を集めている。

ハリ・しみ・くすみ・毛穴で悩む人に
オールハンドリンパケア

たるみ、しわ、しみ、くすみ、毛穴の開きはリンパの詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも大きな原因の一つだそう。顔だけでなく頭皮からほぐすことで顔印象を変える。「ハンドテクニクが別格!」と人気を集める施術。

Eternal Beauty
(エターナルビューティー)
茨木市耳原3丁目
(詳しい住所は予約時にお伝えします)
営/10時~18時 不定休
その他の時間も相談可能
駐車場あり
☎070-5341-5398



3ヵ月で-8キロ、お腹周り-11.9cmのHさん(48歳)。「運動なしで辛い思いを全くせずに、不思議とどんどん痩せていきました!」

1ヵ月3キロスリット 痩せる驚き 運動なしで 健康的な理想体重へ

3ヵ月平均10kg・半年で20kgのダイエット成功者が続々誕生、4月で16周年の実績を誇るダイエット専門サロン。お腹周りのサイズダウンも実現し健康に痩せる方が続出、「来て良かった!」の声が溢れている。体重増加・体型崩れ、諦めないで。薄着の季節が来る前に、痩せたい方は一歩踏み出してみては。

痩身カウンセラー、健康管理士、美腸セラピストの山本さんが二人三脚でサポート!前向きな言葉で励ましてくれるので、最後まで頑張れる。

**「全然痩せない」と悩む人に
耳つぼ健康ダイエット**

身体状態をチェックし目標を設定。耳つぼで食欲を抑え、健康管理士による栄養学に基づく食事指導と補助食品などを使いながら、3ヵ月-7~10kgを実現。山本さんが二人三脚で全力サポートしてくれるので心強い。

Slim & Smile
(スリムアンドスマイル)
吹田市千里山東2-16-15
ウィラ千里山201
営/10時~20時 土曜10時~17時
日曜・祝日定休
☎06-7162-0979
<https://www.slim-smile.com>

特典 「シティライフを見た」で

- ダイエットカウンセリング**無料**
- カウンセリング無料 +
- ①耳つぼ施術 ②天然はちみつ
- 全て込みで5,888円→**1,980円**
(新規予約で7キロ以上痩せたい方・3月末まで)

箕面商工会議所

**ゆずるのこだわり
「ごちそう和牛ゆずカレー」
販売スタート!**

箕面産実生ゆずと国産和牛をたっぷり使用した、ちょっと辛口、大人の味の贅沢カレーです!ぜひ一度味わってみませんか?大切な方へのギフトにもピッタリですよ。

●販売価格:
1食 880円(税込)

●販売場所:
箕面商工会議所 他

【問合せ】
箕面商工会議所
TEL 072-721-1300

吹田商工会議所

**第41回吹田産業フェア
音楽ダンス&パフォーマンス
inメシアター 出演者大募集!**

【日時】5月23日(土) 10時半~16時半(予定)
【会場】メシアター大ホール
(吹田市泉町2丁目29-1)
【対象】吹田市内(代表者も含む)でダンス(踊り)、ゴスペル、合唱、太鼓などを中心に活動されているグループ。
【参加費】1人につき1,000円
【実演時間】各チーム5分
【詳細】申込・詳細については下記のQRコードをご確認ください。
【問合せ】吹田産業フェア事務局
TEL 06-6330-8001
suitsagf@gmail.com

豊中商工会議所

新入社員研修2026

商工会議所の新入社員研修は、座学ではありません。ワークやロールプレイを実施し、実践を想定した内容となっています。各種公的機関や企業、学校等で好評を頂いている経験豊富な講師により、「ピシッと」社会人スイッチを「ON」にします。同時に、単独企業の中では出会うことが難しい「同期」に出会える場でもあります。ぜひこの機会に、御社期待の新入社員を「2日間」だけお預け下さい!新入社員研修を受けていない、入社3年未満の方もご受講いただけます。

【日時】
4月2日(木)9時半~16時半
4月3日(金)10時~17時
【受講料】(一人あたり)
会員...22,000円、一般...33,000円
【問合せ】豊中商工会議所 総務課
TEL 06-6845-8001
<https://www.ooaana.or.jp/>

**商工会
商工会議所
通信**

SHOUKOKUAI SHOUKOKUKAIGISYO
TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

ABC HOUSING WILL BE MINOH HAPPY ANNIVERSARY
3周年!

おかげさまで3周年。ありがとうの気持ちをこめたスペシャルなイベントを開催します!

イベント開催/11:00~17:00 ※一部イベントを除く

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00~配布、1世帯1名様限りとなります
※ステージショーの観覧席は各回30分前から開場いたします。※早期受付終了するイベントもあります。

3rd.ANNIVERSARY
SDGsイベント 3/20 全席
参加型チョークアート体験

参加型巨大チョークアート 小学生以下限定

100組様(1組1名様) ※10:00~予約開始 ※画像はイメージです

100組様(約200名様) チョークアート号

こども古本店
移動絵本屋さんがやってくる

ウェルビーミーの3周年記念!
先着100組様にリサイクル絵本を最大3冊プレゼント!(小学生以下限定)

3/21 土

絵本読み聞かせワークショップ

①11:00~
②13:00~
③15:00~

イチゴ狩り体験

摘んだイチゴはお持ち帰りいただけます。

3/22 日

200組様 小学生以下限定

※その場で食べられません ※持ち帰り数には制限があります ※写真はイメージです

みんながよし たべっ子どろぼう 抽選会 3/28 土

150組様 小学生以下限定

特賞 たべっ子どろぼう パター-味 6パック 6組様

1等 9組様 たべっ子どろぼう パター-味 5連

2等 15組様 たべっ子どろぼう パター-味 箱入り

3等 120組様 たべっ子どろぼう パター-味 ミニパック

ロードトレインから会場見学も楽しもう 3/28 土

ハリウッドサコシショウ お笑いLive 3/29 日

人気お笑い番組で活躍後、2016年に「R-1グランプリ」優勝! おなじみのモンマネを中心としたネタで盛り上げます。芸人のSAKURAIも登場!

①11:30~
②14:00~

各回抽選で5名様にプレゼントも!

観覧無料

ABCハウジング ウェルビーみのお

〒562-0033 箕面市今宮1丁目1番1号
TEL 072-737-6901 (受付時間/10:00~18:00)

○水曜日定休日(祝日は除く)
○メーカーにより定休日が異なります。水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーに直接お尋ねください。

主催: 朝日放送グループホールディングス ABC開発 朝日新聞社
https://abc-housing.asahi.co.jp/kinki/wellbe/minoh

【電車・路線バスでのアクセス】

- 北大阪急行「箕面萱野」駅から徒歩8分
- 阪急「箕面」駅から阪急バス「箕面萱野駅」停留所下車
- JR「茨木」駅・阪急「石橋阪大前」駅から阪急バス「今宮」「西宿」停留所下車

駐車台数には限りがございます。公共の交通機関をご利用の上、ご来場ください。

アクセスMAP

※車でのアクセスはこちらを参考にお越しください。

会場の最新情報やイベント情報は **ウェルビーみのお** で検索!

ご来場プレゼント 3/1日~31日 ※水曜日は除く

マイページの二次元コードをご提示後、モデルホーム見学でご覧の賞品をプレゼントします。

キャブス リバーシブル撥水バッグ

※写真はイメージです ※バッグ以外の演出物はプレゼントに含みません ※いずれかひとつ、色は選べません ※賞品は予告なく変更される場合があります ※他の広告の賞品と重複して受け取ることはできません(一部除く) ※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

COOP コープこうべだよ!

「より良い暮らし」の実現のために、組合員や地域の人たちとのつながりを大切にするコープこうべ。各店舗の取り組みや職員だからこそ知っているオススメ商品をご紹介します。

コープ新光風台

豊能郡豊能町新光風台2-18-5 河野 さち子さん (店長) 多田 美香さん (サービス担当)

072-738-5901 営業/10時~20時 店休日なし(1/1~3を除く)

旬と笑顔を感じる アットホームな店

自然豊かな新光風台にあり、とてもアットホームな雰囲気です。常連の組合員さんも多いので、常に新鮮に感じられる店舗づくりを心掛けています。入口を入ってすぐの場所には、ひと目で季節感や旬を感じてもらえるコーナーを設置。取材日はバレンタイン前だったので、折り紙のディスプレイで可愛らしく仕上げました。

おすすめアイテム

- きのこ好きにはたまらない! 風味の濃さが魅力
- 子どもたちもバクバク食べられる 優しい味わい
- なすがたっぷり! 和洋中どれもハマる 生姜スープ

国産きのこを味わう クリーミーポタージュ (200g/343円) 牛乳を加えて温めるだけで出来る本格ポタージュ。国産舞茸の香りと国産エリンギの食感が存分に楽しめます。

国産野菜のお漬物 福神漬 (110g/118円) 着色料不使用で自然な色合いの福神漬。塩味も優しく漬物としてそのまま食べられます。7種の国産素材入り。

揚げなすと生姜のスープ (5食入/343円) フリードライなので、揚げなすにスープがよくしみ入ります。大豆ミート入りで、お肉を食べない店長もお気に入り。

3月のツキ押し! 3/6(金)からスタート

カリッと!いわしくん 65g

いわしのすり身に黒ごま、でんぷんを練り込み油で揚げ、塩のみで味付けしたおさかなの零食。1袋にカルシウムが580mg含まれています。子どもにも大人にもおすすめです。

距離からはじまる こどもの100か月を応援

100か月 CO-OP

くわしくはこちらから

大阪モノレール

2026年3月14日(土)初発からダイヤ変更を実施します

大阪モノレールでは、お客さまのご利用状況を踏まえ、ダイヤ変更を実施します。

【平日】
昼間時間帯の列車を増発します。(本線・彩都線)
門真市方面の一部区間において始発列車を繰り上げます。

【休日】
昼間時間帯の列車を増発します。(本線・彩都線)
夕方時間帯に列車を増発します。(本線)

詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくはこちら

老後資金と相続の相談会

「自分の老後資金」「預けっぱなしのお金」「認知症の不安」— だれに聞けばいいかわからないお金のことを、専門家に相談できます!

3/12 木 高槻市立生涯学習センター第三会議室 (高槻市桃園町2-1)

3/21 土 高槻城公園芸術文化劇場 小5スタジオ (高槻市野見町6-8)

3/25 水 高槻クロスバル403 (高槻市紺屋町1-2)

3/30 月 高槻クロスバル403 (高槻市紺屋町1-2)

個別相談予約枠 9時~9時半~ 10時~10時半~ 11時~11時半~

講師 MFA(株) ファイナンシャルプランナー 前川 貴之

「お金の小学校」専任講師。セミナーの受講生は1,000人を超える。2025年度COT成績資格会員。

申込はQRコードまたは電話から 090-6768-7050



ネムネムが見られる時間
 開館～15時頃：ネムネム
 15時頃～閉館：フルフル
 環境に変化を与えるため
 1日おきに交代しています
 ※ミニカバの状態によって前
 後する為、詳しくは、キュレ
 ーターにおたずね下さい。

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
 営業時間／平日：10時～18時、土日祝：ホームページでご確認下さい
 入館料／大人(高校生/16歳以上)2,200円
 子ども(小・中学生)1,100円 幼児(3歳以上)650円
 駐車場／約4,100台(200円/30分)
 平日は終日無料(繁忙期は除く)、ニフレル入館で120分無料
 ※事前にホームページをご確認ください

0570-022060 (ナビダイヤル)

ニフレルでも三井ショッピングパークポイントが貯まる・使える!

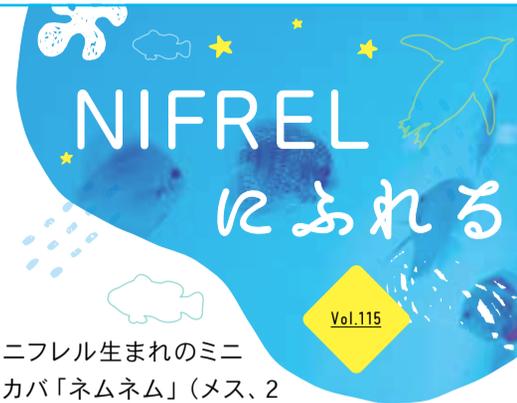
1.動物取扱業社の名称:株式会社海遊館 2.事業所の名称:NIFREL 3.事業所の所在地:吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内 ニフレル 4.登録に係る第一種動物取扱業の種別:展示、登録番号:第2899-5号、登録の年月日:平成27年8月11日、有効期限の末日:令和12年8月10日 5.動物取扱責任者の氏名:村上翔輝

「ネムネム」、沖縄へ旅立ち
 ネムネムは2023年8月17日にニフレルで3頭目に誕生したミニカバです。自然界では1歳を超える

と独り立ちする時期といわれており、世界的に貴重なミニカバの将来の繁殖をめざして、お引越しが決まりました。担当キュレーターは「無事に生まれて来てくれた日のことは今でも鮮明に覚えています。マイベ

ースで慎重な性格が多

くの人々を魅了してくれました」と振り返ります。約2年で200kg近くまで成長したネムネムとともに、キュレーター自身も大いに成長できたそうです。ミニカバは西アフリカの限られた地域にわずか2,000〜2,500頭のみ生息する絶滅危惧種で、国内では6園種16頭のみが飼育されています。HPから



ニフレル生まれのミニカバ「ネムネム」(メス、2歳)が、2026年3月30日の閉館後に沖縄こどもの国へお引越します。誕生時7.5kgだった小さな体は、現在200kg超に成長。母親「フルフル」との距離も広がり、独り立ちの時期を迎えました。



Profile

1984年京都府生まれ。滋賀県在住。ダンスインストラクター、作曲家、守山市埋蔵文化財調査員を経て作家デビュー。'18年『童神』(刊行時『童の神』に改題)で第10回角川春樹小説賞を受賞、第160回直木賞候補となった。'20年『じんかん』(講談社)で第11回山田風太郎賞を受賞、第163回直木賞候補となった。'22年『墓王の橋』(集英社)で第166回直木賞受賞。講演会・テレビなどに出演するほか、'21年11月より箕面市の書店『きのしたブックセンター』の経営を行う。TBS報道番組(JNN系列)『Nスタ』レギュラーコメンテーター。

撮影/佐賀章広

直木賞作家・今村翔吾のエッセイ
吾、翔ける
 vol.36

昨年の12月号から連載を再開した今村さんのエッセイ。暮らしの中で感じたことや、ふとした思いなど歴史小説家の日々を綴っていただきます。

「作家さんっていいもの食べてるんでしょ?」
 百回は大袈裟にしても、数十回は訊かれたことがある。作家あるあるに加えてもいいのではないかと質問だ。
 出版社からの接待や、何かしらの打ち上げなどで、確かに美味しいものを食べさせて貰ってきた。とはいえ、私は作家の中では、編集者との会食は少ないほうだと思う。ご馳走になつてしまえば、次作の話になつてしまうから。出版社からすれば、まあ、当然である。その為、今では極力避けているほどである。

「作家さんっていいもの食べてるんでしょ?」
 百回は大袈裟にしても、数十回は訊かれたことがある。作家あるあるに加えてもいいのではないかと質問だ。
 出版社からの接待や、何かしらの打ち上げなどで、確かに美味しいものを食べさせて貰ってきた。とはいえ、私は作家の中では、編集者との会食は少ないほうだと思う。ご馳走になつてしまえば、次作の話になつてしまうから。出版社からすれば、まあ、当然である。その為、今では極力避けているほどである。

彼らを選んでくれる店は美味い。高級な店も沢山ある。作家の中には育ちのよいお公家様のような方もいるが、それに比べれば私などは野武士のようなもの。その上、関西人であるので、「うえ、めっちゃ高い。ファミレスで30回は飯食えるやん」などと思うだけでなく、口に出してしまうこともしばしば。
 間違いなく美味しいのは確かである。が、元来が庶民なのだ。ラーメンや牛丼が一番好きだったりする。そもそも私が子どもの頃に比べ、すべての食材が美味しくなつてやしないか。
 最近、それを思ったのは、

スーパーでバナマイエビを買って食べた時だ。私が子どもの頃といえば、ブラックタイガーばかりだったはず。バナマイエビ……今までさして気にならなかったが、こいつはいつからいるのか。
 気になれば調べるのが作家の性分である。ネットで検索して幾つかの記事を読んだ。1990年代から世界中で養殖が盛んとなり、2000年以降にブラックタイガーの生産高を上回ったのだという。私は1984年生まれなので、当時から流通もしていたのだから、ブラックタイガーが主流だったのは本当らしい。
 2013年に全国のホテル、レストランでこのバナマイエビを、「シバエビ」とメニューに掲載していたことが発覚した。この事件は記憶に残っていたので、そこでようやく、

最新刊
「イクサガミ 神」今村翔吾著(講談社)
 戦え。もう一度生きるために。最終決戦、開幕。東京は瞬間に地獄絵図に染まった。血と慟哭にまみれる都心の一角で双葉は京八流の仇敵、幻刀齋に出くわしてしまつた。一方の愁二郎は当代最強の剣士と相まみえることに――。戦う者の矜持を懸けた「蠱毒」がとうとう終わる。八人の化物と、少女一人。生き残るのは誰だ。運命の最終巻!
Netflixにて配信中
 岡田准一が主演・プロデューサー・アクションプランナーの三役を務めたNetflixシリーズが世界11の国と地域で週間TOP10で1位を獲得!

Back Number

 これまでのエッセイはwebにて

それは米や野菜、肉などもそうだ。大人になつて味覚が変わつたことを差し引いても、「人参つてこんなに美味しかったか?」などと首を捻ることが増えた。トマトも昔より明らかに甘い気がするが、これは私の勘違いだろうか。いや、30年前に比べれば、食材のクオリティーは上がつていると感じている。物価上昇が家計を苦しめているのは確かだが、同時に味も良くなつているのは幸せなことなのかもしれない。

3月1日[日] GRAND OPEN アロマ珈琲1971 箕面店
きのしたブックセンターにブックカフェがオープン
 2025年7月に作家・今村翔吾が事業承継した「アロマ珈琲1971」の新店舗が箕面市にニューオープン。きのしたブックセンターに併設する形となり、こだわりの珈琲やスイーツが充実。淹れたての一杯と共に、読書時間を楽しんでください。
 箕面市箕面6-4-28 サンクスみのお1F
 きのしたブックセンター店内
 営/9時～17時(L.O.16時半)
TEL.072-722-1915



いくつになっても、健康で豊かな暮らしを

50代から60代にかけて筋肉量は徐々に減少し、特に太ももやお尻、体幹などが弱くなりやすいとされています。しかし、筋肉の変化は年齢だけで決まるものではありません。日々の体の使い方や姿勢によって大きく左右されることをご存じでしょうか。

正しく体を動かして、筋肉を保とう

筋肉を守るために大切なのは、特別な運動ではなく「日常の中で正しく体を使うこと」です。ただし、猫背や反り腰など姿勢が崩れたままでは、本来使うべき太ももやお尻の筋肉が十分に働きません。実際に「歩いているのに足が弱っている」という方も多く見られます。椅子から立ち上がる時に背筋を伸ばさず、かかとに体重を乗せるなど「整った姿勢で動く」ことが筋肉を守る

この方に聞きました



Goodness 整体院×パーソナルジム 院長 中村 哲也 さん
鍼灸師、柔道整復師の国家資格を持ち、治療家兼パーソナルトレーナーとして、整体と運動の両面から、「不調のないカラダ作り」をサポート。コンテストでは大阪大会総合グランプリ、全日本6位の実績。

筋肉を保つ3つのポイント

- ①こまめに動く**
テレビを見ながらのかかと上げ、歯磨き中のスクワットなど、ながら運動を習慣に。
- ②たんぱく質を毎食**
手のひらサイズの肉・魚・豆腐を目安に。
- ③ストレッチ**
起床時や入浴後など5分間、太ももと背中を伸ばして柔軟性キープ。

筋肉を保つ3つのポイント

筋肉を保つ3つのポイント

■取材協力

Goodness 整体院×パーソナルジム (グッドネス)

茨木市別院町7-5 三友ビル402 営/10時~20時 日・祝定休

☎072-604-0738



まち健 健康フェス

参加無料

日時 3/11(水) → 3/15(日) 午前10時~午後5時

場所 「高槻阪急スクエア」1階・2階

いろいろな健康チェックをご用意!

- 実年齢と比較! 肌年齢を測定 **肌年齢計**
- 約30秒で手軽に野菜の摂取度を測定 **野菜摂取**
- 顔の動画を撮影して健康状態などを予測 **Anura**
- 血管年齢でも健康状態をチェック **血管年齢計**
- ランダムに光るランプ、何回タッチできる? **REACTION**
- 超音波式の骨密度測定で骨健康度をチェック **骨ウェーブ**
- 他にも日替わりで色々なコラがコンテンツもご用意! 詳しくはホームページをチェック!

「まち健」の健康チェックは、健康状態を確認する簡易測定です。健康不安がある方は医療機関へご相談ください。(健康チェックは18才未満の方もご参加いただけます。)

主催: まち健事務局 (エイチ・ツー・オー リテイリング株式会社)

訪問看護 うたたねできる安心感を 24時間・365日対応の 訪問看護サービス

北摂エリアを中心に保険外看護サービスを行う「うたたねの松の木」。自宅で看護を受けたい方や家族だけの医療行為に不安を抱えている方に向け、自宅や外出先に看護師が訪問。病院への同行、入浴の補助など、24時間・365日、希望する時間に合わせて対応してくれる。気になる方は一度問い合わせを。

代表の松澤圭介さんは緩和ケア病棟などで、15年の経験を持つ看護師。「ご家族の負担を軽減したい」という思いから独立。

【主なサポート内容】

- ・病院同行
- ・自宅訪問
- ・外出&旅行の同行
- ・入浴介助

※24時間の付き添いも可能。 ※時間により要増員。

Menu

- 基本料金...5,000円~/時
- ※1時間から利用可能。
- ※1時間経過後は15分ごとに1,250円
- ※その他、オプションあり。2時間以上ご利用の方のみ詳しくはQRから。

特典

「シティライフを見た」で2時間以上のご利用で **1時間分無料!** (3月末まで、新規の方、古物商許可:大阪府公安委員会許可第62226R086017号)

保険外看護サービス うたたねの松の木 箕面市半町3-14-16 受/9時-18時 無休 ☎080-7137-0053

★第一楽器恒例★半期に一度のピアノフェア

第20回 ピアノ大バザール

千里中央 SENRITOよみうりホール (第一楽器特設会場)

SENRITOよみうり 2階 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-2

品質と価格にこだわったピアノ・デジタルピアノを一挙展示! 3月6日(金)・7日(土)・8日(日)

営業時間:6日10:00~18:00 7日・8日 9:30~17:00

お手頃な価格帯から上位機種まで幅広くご用意しております。

ヤマハ U1H ⊕ 第20回特別記念価格

ローランド HP702 展示在庫品

200,000円 (220,000円税込)

125,000円 (137,500円税込)

交通アクセス QR

新御堂筋 第一楽器 千里中央店

SENRITOよみうりホール SENRITOよみうり 2階

よみうりプラザ Times 駐車場 P

モレール 千里中央駅

北大阪急行千里中央

■お車で来店の方はタイムズSENRITOよみうり又は市営立体第1~3駐車場をご利用ください。無料駐車券をお渡します。

■価格には配送地域料・設置料・納入調律出張料等は含まれていません。(別途ご相談)

■広告に関するお問い合わせは

DAICHI GAKKI 第一楽器

TEL 06-6831-1383 鍵盤楽器公正取引協議会会員 〒560-0082 豊中市新千里東町1-1-3 SENRITOよみうり2F 古物商許可:大阪府公安委員会許可第62226R086017号

就労移行支援 就労継続支援A型・B型の違い

ご自身の体調や状況に応じて3つの働き方があります。
まずは、各事業所に相談してみましょう。

| | 就労移行支援 | 就労継続支援A型 | 就労継続支援B型 |
|------|--------------------|---|--|
| 目的 | 就職のために必要なスキルを身に付ける | 生産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など | 生産活動の場の確保と一般就労に向けた訓練など |
| 対象者 | 一般企業への就職を希望する人 | 現時点で一般企業への就職は困難であるが、適切な支援により雇用契約に基づく就労が可能となる人 | 現時点で一般企業への就職は困難であるが、知識や能力の向上・維持が期待される人 |
| 雇用契約 | なし | あり | なし |
| 年齢制限 | 65歳未満 | | なし |
| 利用期間 | 原則2年間以内 | なし | |

※詳しくは各自治体・地域の事業所等お問い合わせを。

自立・働くを支援する

自立訓練・就労移行支援は、障がいのある方が生活を整え、社会で活躍するために必要なスキルを身につけ、職場へのスムーズな移行をサポートする重要な制度です。今回は各事業所の支援員さんに、どのような方が通われているのかについて教えてもらいました。



初心者からスタート IT企業就職実績多数

就労移行支援 アップル梅田
サービス管理責任者
小田 義史 さん



開設9年目、毎年約10名のIT就職者を輩出しています。最大の特徴は、親会社でのインターンで「実務」を経験できること。この実践力が武器となり、未経験からでも多くの企業から内定をいただいています。IT業界は今、皆さんの力を必要としています。まずは相談だけでも大歓迎です。自分のペースを大切に、私たちと一緒に新しいキャリアをスタートさせましょう!

自分と向き合い理解して 生活を整え就職をめざす

就労移行支援事業所Cocorport
千里中央Officeマネージャー
田路 華子 さん



障がい者手帳がなくても、医療機関の診断書があれば通所可能で、ほとんどの方が利用料なしでご利用いただいております。週2、3回半日からのスタートでも大丈夫で、リワークの方も歓迎しております。生活面などの土台を整え、働く上で大切な「自己理解」を進めるお手伝いをさせていただきます。ご不安な方も一度ご相談ください。

就職への不安がある方 ゆっくり進路を見つけよう

学び場パレット
代表 川村 萌 さん



高校卒業後の18歳～22歳の方が通われています。いきなり社会に出ていくのは不安もあると思います。当事業所では社会に出るための準備期間として、同世代の仲間と色々な経験をしていきます。調理実習や夏合宿、修学旅行などイベント盛りだくさんで、企業見学など就活のサポートも。もう少し学生生活を楽しみたい方は、一緒にたくさんの思い出を作っていけたらうれしいです。

自立支援(生活訓練)とは

自立訓練(生活訓練)の対象者は、生活能力の維持や向上のために支援が必要な原則18～64歳までの障害のある方が対象です。医師からの診断書や意見書があれば、障害者手帳の取得は必須ではないので、就職したいけど自信がない、職場や学校を休んでいる、仕事をしても続かない方は、まずは事業所に相談してみましょう。

障害者の就労支援対策の状況
(厚生労働省ホームページ)はこちら ▶



就労移行支援

600以上ある充実のプログラム 職場定着率約90%を誇る 就職後3年半の手厚い定着支援も

全国84事業所、関西では7事業所、就職者数約4,888人・就職先企業も1,566社と確かな実績を誇るコッポルト。日常や職場でのさまざまな場面を想定し、ロールプレイを通して対応を習得する訓練など、600以上の充実プログラムが用意されている。個別支援に徹底的にこだわり、バリエーション豊富なプログラムから通所者の状況や目標に合わせて無理のない計画を提案。さらには就職後最大3年半の定着支援に力を入れており、細やかなフォローが定着率の高さへとつながっている。「就職はゴールではなくスタートなので、しっかりサポートしていきます」とは施設責任者の田路さん。見学・体験会は随時開催中なので、お問合せを。

利用者の声

初めは週3通所で資格取得だけが目標だったので、スタッフさんと対話を重ねることで、自分と向き合い考えが変わりました。今は週5以上通所で、実践的な訓練も前向きに取り組めており、働くことへの自信が出てきました。(30代・男性)

就活に対して焦りがあって0か100みたいな考え方をしていたのですが、ここに通って、20%や50%の自分でもできることを探そうと切り替えることができました。になりました。スタッフさんに感謝です。(20代・女性)

就労移行支援

システム開発会社が運営のため より実践的な実習が可能 「ITエンジニア」で就職を目指す

今年で9年目を迎える同事業所は、運営会社「リテラル」がシステム・ソフトウェア会社のため、より実践的なIT・プログラミング・生成AIの技術を習得することができる。未経験でも、同じビルの本社で実務に近い環境で経験を積み、エンジニアとして就職を目指すことが可能。「ITエンジニアになりたい方には最適な環境かと思います。実際就職のオファーも増えてきているんです」とは代表の船越さん。「やりたい」気持ちがあってもあるなら、一歩を踏み出してみてもいいです。



個々のベースに合わせた訓練プランを提供。事務職向けのコースもあり、就活や定着支援も充実している。職場体験70社可能。大手企業への就職実績も豊富。



就業訓練の一環で通所者がスマホアプリを開発。

お問合せはこちら



就労移行支援 アップル梅田

大阪市北区神山町6-4
アクシス梅田ビル5F
開所時間/10時～17時
☎06-6948-6252
https://apple-osaka.com



生成AIを使ったプログラミング体験会 (オンライン可)

3月19日(木)・27日(金)
15時～16時(各会先着3名まで)
※右記申込フォームより申込を



自立訓練・就労移行支援

最長4年間の手厚いサポートで 高校卒業後の“学びの場”を 共に青春を過ごす4期生募集

今年で4年目を迎える『自立訓練2年+就労移行支援2年』を組み合わせた、“学び場パレット”。「卒業後すぐ社会に出ることに不安がある」「今はまだ何をしたいのかわからない」…さまざまな想いを抱えた青年一人ひとりにスポットを当てて寄り添い、学生から社会人になるまでの成長をサポート。カリキュラムに沿った体験や実習を通し、自己理解と学びを深めていく。「同世代の仲間と過ごすことで青春を謳歌してもらえたら」とは代表の川村さん。現在4期生を募集中なので要チェック!



(上)社会福祉士や元特別支援学校教員など福祉現場での経験豊富なスタッフが揃う。
(左)部活や外出行事などイベントも多数実施している。

HPIはこちら



自立訓練・就労移行 学び場パレット

吹田市江坂町2-2-9
リアライズ江坂ビル2F
受/9時～17時
☎06-6310-1658
https://www.college-pallet.com/



見学・相談・体験授業 随時受付中

※詳しくはお問合せを

From CityLife



CityLife 公式LINE 配信中!

配信画像を
タップして
情報ゲット!

グルメやセミナー、イベント情報など、北摂のさまざまな情報を配信しています。さらに、お得なクーポン情報も!友だち登録をお願いします!

登録はこちら ▶



北摂の情報を配信。



万博記念公園だより 3月号 令和8年2月20日発行 通巻550号

BAMPAKU News

2026
03

1ban Park

大阪府広報担当副知事
もずやん

SAKURA EXPO 2026 3.20^金/_祝 - 4.5^日

〔時間〕9:30～17:00（入園は16:30まで） 〔場所〕自然文化園の東大路を中心とした公園内各所 〔料金〕無料

※東大路の桜並木ライトアップについてはホームページでお知らせします。 ※「東大路の桜並木ライトアップ」に関しては対象エリアを別途設定。 ※一部イベントは有料 ※別途入園料が必要

日本さくら名所100選の地にも選ばれている万博記念公園の桜。園内全体で12品種約5,500本が咲き誇ります。

「SAKURA EXPO」と題し、桜に関連したイベントを開催します。

全長約200メートルにおよぶ約100本の東大路の桜並木を中心として、園内各所に広がる美しい桜をご堪能ください。

また期間中、お祭り広場では、入場無料で「SAKURAフードコート」[3/26(木)～4/5(日)予定]を開催します。

約20～40店の選りすぐりの飲食店がお花見に華を添えます。

東大路の桜並木ライトアップは開花状況をふまえて開催日を決定します。会期が近づきましたら、改めてお知らせいたします。詳しくは万博記念公園の公式ホームページをご確認ください。

梅まつり 開催中-3.8日

BAMPAKU Ume Festival

〔時間〕9:30～17:00(入園は16:30まで) 〔定休〕水曜

他にもイベントが盛りたくさん。詳しくは右のQRコードから▶



〔場所〕自然文化園梅林・日本庭園梅林ほか 〔料金〕無料 ※別途入園料が必要

梅干し種飛ばし選手権

3/1(日) ※雨天中止

当日のスケジュールはHPをご確認ください。



種の飛距離を競う「梅干し種飛ばし選手権」を開催。上位入賞者にはCHOYA製品など素敵な賞品も。子どもから大人までご参加お待ちしております。

◎ 平和のバラ園 特設ステージ
◎ 参加無料 ※当日受付、先着順
〔対象〕小学生以下(定員15名)、中学生以上(定員15名)

伝統芸能「早春落語」

3/7(土) ①13:00～13:30 ②14:30～15:00

古典・新作落語に加え、人形を使ったパペット落語や紙切り芸も得意。2025年5月、笑いの殿堂「なんばグランド花月」の本出演デビューを果たし、同年「NHK新人落語大賞」本選出場、「繁昌亭大賞新人賞」を受賞。現在は関西と東京の二拠点で活動し、上方落語の魅力を発信し続ける異彩を放つ異才。今後の活躍が期待される笑福亭笑利による伝統和芸を、ぜひご堪能ください。

◎ 日本庭園 中央休憩所 ◎ 観覧無料



〔出演〕笑福亭笑利
(しょうふくていしやうり)

「伊藤園」"Enjoy Matcha!" ～手軽な抹茶の楽しみ方～

3/7(土) 10:00～16:00 ※雨天中止



今、世界的なブームを迎えている「抹茶 Matcha」。ちょっとカジュアルな抹茶の楽しみ方をご紹介します。お子さまも気軽に参加ください。

◎ 自然文化園 水車茶屋前
◎ 抹茶体験無料、物販は商品により異なります。

【重要】4月1日から入園料(自然文化園・日本庭園共通)が変わります。

万博記念公園では、将来にわたり豊かな自然や施設を維持・保存するため、2026年4月1日(水)より入園料を改定いたします。あわせて、次世代を担う子どもたちの来園を促すため、小人料金を無料化いたします。

【新料金】●大人(高校生以上)260円▶450円 ●小人80円▶無料

今後もサービスの向上と魅力ある公園づくりに努めてまいります。何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

詳細は公園ホームページの
お知らせをご参照ください。

<https://www.expo70-park.jp/info/74225/>



入園料 | 大人260円、小中学生80円(自然文化園・日本庭園共通) 休園日 | 水曜定休 ※4月は無休 時 間 | 9:30～17:00(入園は16:30まで)

問 合 せ | 万博記念公園コールセンター ナビダイヤル0570-01-1970 / ☎06-6877-7387 H P | <https://www.expo70-park.jp> 制 作 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ

※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。

🕒 時間 📍 場所 💰 料金 🛋 休み 🗳 主催 🗨 問合せ 🏠 ホームページ 📧 メール



Pickup Event

※別途入園料が必要
※水曜定休 ※4月～5月6日(水・祝)は無休
※掲載内容は事前の予告なく変更・中止になる場合があります。
※詳細は各イベントの公式ホームページでご確認ください。

つばき祭

開催中～3/8(日)
9:30～17:00(入園は16:30まで)



「出雲安寿」「桃割れ」など約100品種・約260本が次々に咲き始めるツバキ。サザンカやスイセンとの共演もお楽しみください。

● つばきの森 ● 無料

テレビ大阪EXPO (CYCLE MODE RIDE OSAKA/アウトドアフェス/サイクル∞キッチン)

3/7(土)、8(日) 9:30～17:00



テレビ大阪がお届けする、グルメ、アウトドア、スポーツ自転車の祭典! 人気のキッチンカーや絶品グルメが30店以上出店。さらに最新のアウトドアギアの体験コーナー、ロードバイクやMTBなどのスポーツ自転車の試乗が出来ます。ファミリーでのお出かけにピッタリ!

- 東の広場、お祭り広場、EXPO'70パビリオン
- 無料※サイクルモードライドのみ有料
- テレビ大阪エクスプロ 06-6947-0284 ※平日9:00～17:00

イベントの詳細は下のQRコードから



SAKANA&JAPAN FESTIVAL2026 in 万博記念公園

3/19(木)～22(日) 9:30～17:00



全国各地の魚介グルメが味わえる魚ジャパンフェスで、旬で新鮮な素材の海鮮丼や全国各地に伝わる漁師飯、郷土料理などの魚介グルメを楽しんで、日本の「魚食」を盛り上げましょう。

- お祭り広場
- 入場料500円
- SAKANA & JAPAN FESTIVAL実行委員会
- <https://37sakana.jp/sjfosaka/index.html>

1970年大阪万博ビフォー・アフター展 ～あのパビリオンはいまどこに?～

3/14(土)～2027年2/28(日) 10:00～17:00(入館は16:30まで)
※別イベント開催のため、2026年8/3(月)～8/28(金)休止 ※休園日・別イベントの開催などによる休止日がございます。詳しくは万博記念公園ホームページをご確認ください。

大阪万博閉幕後、パビリオンの多くが各地へ移設されました。本展は、万博後に居場所を変えたパビリオン・展示物・モニュメントの「その後」をたどる企画展です。1970年大阪万博や2025年大阪・関西万博の「その後」にまつわる写真展示に加え、ブリティッシュコロニア館館長から岡本太郎に寄贈されたトーテムポールなど蔵出しの品も初公開します。そのほか、1970年大阪万博と2025大阪・関西万博のグッズ・ユニフォームの展示や貴重な映像コンテンツなども盛りだくさんの内容です。



- EXPO'70パビリオン
- [企画展+常設展セット券]1,500円(中学生以下無料)
- [企画展のみ]1,200円(中学生以下無料) ※現金のみ取り扱い可

皆様のご要望にお応えして3年ぶりに復活! 全国大陶器市

3/27(金)～4/5(日) 10:00～17:00



波佐見焼や有田焼など全国有名産地のやきもの50万点を展示販売、良質で廉価な品をご提供いたします。

- 東の広場 西側園路
- 無料
- 全国大陶器市振興組合
- 080-8549-6805



国立民族学博物館 特別展 「シルクロードの商人(あきんど)語り —サマルカンドの遺跡とユーラシア交流—」

3/19(木)～6/2(火)
10:00～17:00
(入館は16:30まで)

サマルカンド市周辺の古代の遺跡から出土した考古遺物など、シルクロードを行き交った文物を「商人(あきんど)」の活動に焦点を当てて紹介します。

- 国立民族学博物館 特別展示館
- 一般1200円、大学生600円、高校生以下無料
- ※本館展示もご覧になれます。



Information

万博記念公園の関連施設の情報は、公式ホームページ内のリンクページからご確認ください。>>>



ミヤクミヤクモニュメント移設!

2025年大阪・関西万博で多くの来場者を迎え、閉幕後に会場を旅立ったミヤクミヤクのモニュメント「いらっしやい」と「ワクワク」が、万博記念公園に移設! 「いらっしやい」は太陽の広場前、「ワクワク」は平和のバラ園前に移設されました。新しいスタートをお祝いしましょう!

● 太陽の広場前、平和のバラ園前 ● 無料(別途入園料が必要)



提供: 2025年日本国際博覧会協会

令和7年度(第14回)みどりのまちづくり賞 大阪府知事賞受賞!

令和7年度(第14回)みどりのまちづくり賞において、日本庭園の植栽等管理をしている阪神造園建設業協同組合がランドスケープマネジメント(管理運営・活動)部門の大阪府知事賞を受賞しました。日頃の管理運営や活動が評価されたもので、今後も魅力ある公園づくりを進めていきます。



太陽の塔内部観覧



内部には原生物から人類に至るまでの生命の進化の過程を表現した「生命の樹」(高さ約41メートル)があり、博覧会以降原則非公開だったものを復元・再生し、2018年(平成30年)3月より一般公開しています。

太陽の塔
オフィシャルサイト
(内部観覧予約)



- 太陽の塔内部観覧は前日までの事前予約優先
 - 予約方法詳細は太陽の塔オフィシャルサイトにてご確認ください
- なお、予約に空きがある場合のみ当日券を太陽の塔内部の受付カウンターにて販売いたします。

EXPO'70パビリオン

10:00～17:00(入館は16:30まで)



1970年大阪万博開催時に太陽の塔の頂部に設置されていた直径10.6mの初代「黄金の顔」が目の前で見られ、記念撮影もできます。しかも予約不要ですので、いつでもお越しください!

[常設展示入館料]
高校生以上 500円、中学生以下無料

※別途入園料が必要 ※万博オールパスポートをお持ちの方は400円。

「万博記念公園 写真コンテスト」 入賞作品展示

開催中～3/24(火)
9:30～17:00(入園は16:30まで)

今年度は従来と趣向を変えて、万博記念公園の自然や施設などを題材に、公園の魅力を表した作品を募集しました。当写真コンテストの応募作品の中から入賞作品を展示します。



令和7年度推薦作品
「大阪の空で35年ぶりのコロボ」

- 日本庭園 中央休憩所
- 無料 ※別途入園料が必要
- 万博記念公園自然文化園・日本庭園に準じる

- ↑ 万博記念公園へは公共交通機関で!
- 🚫 動植物の採取は禁止です
- 🌳 大阪府内の公園緑地情報がわかるOSAKAパークマップ ▶
- 🚭 万博記念公園では受動喫煙防止のため、指定された場所以外での喫煙(加熱式たばこ等を含む)を禁止しています。特に、子ども、妊婦、健康上の問題を抱えている方への配慮のため、ご協力ください。



プロに聞く

暮らしのお悩み相談室



暮らしの中に自分では解決できない困りごとや悩みはありませんか。そんな時は専門家に相談して解決のヒントを探しましょう。



浸透率の高いオイルと特製シャンプーで行うヘッドスパ。うっ血、コリの改善、頭皮のクレンジング、育毛促進などの効果も。



(左) 抜け毛が気になる方や、頭皮のかゆみや赤みなどでお悩みの方には、美容育毛シャンプー『COCORO』(22,000円/1ℓ)もオススメです。(YUUKAさん)
(右) ヘナカラーは、20年以上人気!

美容育毛サロン Gather

千里中央店 (ギャザー)
豊中市新千里西町3-2-6
新千里西町近隣センター内
営/10時~19時
毎週月曜・第2第3火曜定休
センター内専用P有り
※駐車場代は1時間無料
技術料金1万円以上で2時間無料
☎06-6155-2021



抜け毛・うす毛の悩み

爆発的人気美容育毛サロン
抜け毛・薄毛を改善に導く
美容育毛シャンプーも配達

薄毛・抜け毛改善のために遠方から来店するゲストも多い「ギャザー」。生活習慣や市販のシャンプーが原因である現代の薄毛・抜け毛は年齢に関係がないので、早めの対策が大切。また、オリジナルの美容育毛シャンプー「COCORO」は、「抜け毛の改善、ボリュームアップにつながる」とリピーターが多い。洗い心地が軽く、髪の毛の根元からボリュームが生まれるとのこと。希望すれば、配達してくれるのも嬉しい(北摂エリアのみ)! 薄毛・抜け毛に悩んできた方は、ぜひ試してみてください!



- 特典 「シテイライフを見た」で
- 美容育毛+ヘナカラー 18,700円→**14,960円**~
 - 美容育毛コース+カラー 15,950円→**12,760円**~
 - 美容育毛コース+パーマ 16,280円→**13,024円**~
(すべてカット・シャンプー・ブロー代込み)
 - 美容育毛コース 8,800円→**5,500円**
(シャンプー・ブロー代込み)
(3月末まで・新規限定)



喜びの声

●ひどいアトピーで、顔は真っ赤で乾燥し、皮膚がボロボロ、顔も体も痒みが激しく、病院で処方されたステロイド外用薬が効かず、ステロイドの内服薬も効果が無かったので、大学病院を受診。未発売の内服薬を試す前に不安で来院しました。漢方薬を服用して3週間後には、顔の赤みがひき、乾燥もマシになりました。1ヵ月半後には、痒みもマシになり、7ヵ月後には、まったく痒みも無くなり、赤い湿疹も乾燥も無くなりました。(20代の女性)

●幼稚園の頃にアトピーが発症し、高校生の頃からひどくなり、特に顔や首の強い痒みや赤い湿疹がひどく、鼻炎、下痢などの症状がありました。春風漢方で胃腸の冷えと気血の巡り不足とされ、漢方薬と食事改善を行いました。3ヵ月後に痒み軽減され、8ヵ月で赤い湿疹がなくなりました。1年後には痒くなるのが全くなくなりました。皮膚もつるつるになってビックリしています。(大学生)

アトピーの悩み

漢方で「アトピー」を根本改善
身体の内側から原因を取り除く

長年悩んでいたアトピーが漢方で完治した経験から「同じように悩む人の力になりたい」と、この道を目指した西口先生。アトピーの改善例が多く、悪化し薬では治らなかった症例でも改善へ導くなど実績は多数。その他、不妊症や自律神経失調症など幅広く相談可能だ。

春風漢方薬局
豊中市寺内2-2-22
営/月~金9時~19時
土曜9時~18時
日曜・祝日定休
予約制につき、電話でご予約を
☎06-6151-2491
春風漢方薬局 で検索



地域密着で最長10年保証
~延べ建坪35坪以内 59.8万円~

塗装の耐久性を左右するのは下地処理だといふ。3回塗りに加え、状況に応じて高圧洗浄でカビや苔を根こそぎ排除する。施工後は足場設置時と撤去後の二度にわたり検査を実施。見落としのない仕上がりを確認したうえで、工事完了報告書の受け渡しをしてくれるので安心。最長10年保証付きなのも信頼できるポイントだ。

・外壁診断 無料 ・雨漏り調査 無料

(株)ストラリフォーム
豊中市豊南町東2-5-11
営/9時~19時 日曜定休
☎06-6398-7508
https://stareform.com/
※同事業は豊中市のスタートアップ支援補助金の対象事業

外壁の悩み

低価格・高技術で安心
長持ちの理由は「下地づくり」

外壁塗装を中心に、住まいのリフォームに約20年携わってきた白河さん。外壁塗装はただ塗料を塗るだけの作業ではなく、湿度や気温、外壁の素材や劣化状況を見極めた判断が欠かせない難しい工事だといふ。同社は熟練の技術と豊富な知識を持つベテラン職人による施工が強み。丁寧な仕事ぶりから口コミでの評価も高く、紹介による依頼も多い。

代表の白河さん

特典 「シテイライフを見た」で

- ケルヒャーモバイル高圧洗浄機プレゼント
(外壁塗装された方、3月末まで)

1つでも当てはまるなら診断を

- 築10年・前回塗装から10年以上経っている
- 塗り替え時期、建物の状況を知りたい
- 他社で見積りしたが、妥当か知りたい
- 雨だれや黒ずみが目立つ



買取り商品一例

骨董品・茶道具や華道具(鉄瓶など)・ブランド食器や贈答品・テレカや切手・楽器・釣具・万年筆・ライター・金貨や銀貨・貴金属・腕時計・ブランド品・カメラ・お酒・昭和レトロ品・ゲーム機ソフトなど

買取り専門店 茨木星見堂
(イバラキホシミドウ)
茨木星見町17-027
フラワー星見ハイム 1F
営/10時~17時
不定休
※市場に出ている日が多いので来店の際は電話確認を。
☎072-657-9288



家じまの・終活の悩み

北摂地域密着の出張買取で解決

家じまや遺品整理、生前整理を考えているなら同店の出張買取を頼んでみて。よくある不用品回収は高価なものまで安値で処分されることもあるそうなので、安心できる買取業者を先に依頼して、価値のあるものは正しい価格で買い取ってもらうことを勧めているという。店主の城野さんは15年以上の実績があり、月に10回以上古物市場に出ている。茶道具やおもちゃ、カメラなどの相場に詳しく丁寧に説明してくれると好評。「これは価値があるの?」と思ったらまずは電話を。

親身になってくれると好評の店主 城野さん本人が何うので安心。



住み慣れた街で働きたいそんなあなたを待っています

お仕事情報 Pick Up!



委託作業内職スタッフ

昨年12月に新しくオープンした内職加工業の事務所です
【勤務地】在宅でのお仕事です(事務所住所:箕面市西小路1-8-11-106)
【職】軽作業内職スタッフ(仕)化粧小物、ヘアゴムの作成、組紐、日用品の袋入れ、検品、シール貼りなど※エリアによって集配相談に応じます【給】完全出来高制【賃】未経験の方歓迎・内職経験者・ご自身で取りに来れる方歓迎【雇】まずは、お気軽にお電話ください
【申込はこちら】小物内職加工業 良美株式会社(リョウビカブシキカイシャ)
☎070-3669-1177 (採用担当:平日12時~17時)



不用品・不動産買取はカウカウ

遺品整理、生前整理、不用品買取(家具、家電、衣類、ゲーム機)、不動産買取(共有持分、再建築不可、雨漏り、シロアリ、心的瑕疵など)、資格を持った司法、税務関係に詳しいスタッフがオールサポート。先ずはご相談ください。

対応エリア: 大阪・京都・兵庫・奈良 他

申込の流れ

- ① お問合せ
お電話で日時・詳細ご予約
- ② 査定・見積り
一点から査定します
- ③ お支払い
現金でお支払い・振込もOK

カウカウ KAUKAU

06-4309-5212

東大阪市若江東町5丁目6-21 営業時間: 月~土曜日 9:30~19:00
大阪府公安委員会第62221R065329号 大阪府知事(1)第066671号

出張査定 完全守秘 即日対応可

初開催



2026 Spring

万博 Tableware Marketは、日々の暮らしや食卓に寄り添う器を中心とした、「テーブルウェア」に特化したマーケットです。

朝のコーヒーや休日のランチ、大切な人を迎える日のテーブル。そんな日常の情景を思い浮かべながら、素材や技、背景にある想いを、作り手の言葉とともに感じていただける特別な場所。太陽の塔を望み、春の光と風に包まれる万博記念公園で、器を手に取り、選ぶひとときが、心をふっと解きほぐす、そんな、ときめきに出逢う時間を体験してみてください。

2026.4.11 sat. - 12 sun.

9:30 - 16:30 (当日券販売は16:00まで)

万博記念公園 東の広場 大阪府吹田市 千里万博公園1-1
雨天実施 ※悪天候により中止になる場合があります。

前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000 (小学生以下無料) 別途公園入園料が必要

主催：City Life



出店者一部紹介



AtelierToshindo <愛知県>



cocochi <大阪府>



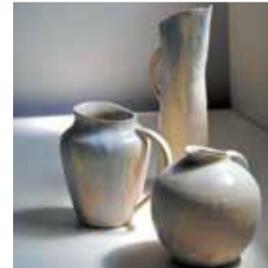
FRANK暮らしの道具 <岡山県>



futabacco <滋賀県>



Ivy Pottery <静岡県>



令佳 | haruka <岐阜県>



mossom <奈良県>



NU woodworks <群馬県>



pottery木[k]i <愛知県>



SMALL FOREST <岐阜県>



tau*y tau <京都府>



アトリエ翡翠 <大阪府>



ハレノキ <大阪府>



廻窯舎 <京都府>



古谷製陶所 <滋賀県>



山下透 <京都府>



陶芸工房八鳥 見野大介 <奈良県>



不殺窯 <三重県>

問い合わせ先：Tableware Market事務局 (シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
【TEL】06-6338-0641

※別途公園入園料が必要 ※イベントは予告なく変更になる場合がございます。 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と、介助者1名はお一人あたり500円となります。(当日券のみ、前売り券は割引対象外となります。) ※本会場へのペットの同伴は不可となります。 ※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式WEBにてご確認ください。



web

出店者情報、前売り券など詳細は
公式WEB・instagramで
随時お知らせいたします。



Instagram

第288回 | 50歳以上女性のマネープランづくりに特化したセミナー (参加無料)

なんとなく普通預金で貯蓄している50歳以上の人へ

参加してよかった! 満足度 98.6%
 セミナー参加者数より 6,000名以上
 開催開始より 17年 ロングセミナー

「普通預金にそのまま」がいけない理由を学んで

「物価上昇への対応策が見つからない」「老後の資金計画をどう始めればよいのかわからない」「給与や相続で得た資金を普通預金に預けたままにしている」— こんなお悩みをお持ちの方は、ユニバーサル財務総研が主催するマネーセミナー「しあわせのマネーレシビ」へ参加してみませんか。50代以上の女性に特化した内容で、開催18年目を迎えるロングランセミナーです。女性専門FPオフィスとして24年間で4,400組以上のマネープランを担当してきた実績があります。担当者が変わらず、継続的にアドバイスもらえる個別相談(後日、無料)では、ご自身のための「お金のシナリオ(マネーレシビ)」を手に入れられると好評いただいています。

「何かした方が...と考えてもよくわからず、不安を感じている方は多いです。他のセミナーと異なり、50歳以上の女性に必要な情報に限定してお話します」

担当講師 **今村 浩二**
 上級ファイナンシャルプランナー (日本FP協会所属・CFP認定者)

創業24年、女性専門FPオフィスとして貯蓄・資産運用や投資の相談を行う同社の代表FP。大手企業とのタイアップセミナー講師も努める。「今まで一番やりやすかった」と好評。

こんな人が参加しています

- 資産運用や投資をしたいが、どうしたらいいかわからない
- シングルまたはシングルになる予定のため、老後も楽しみながら自立して生活したい
- 退職金や相続した資金を、どのように預けたらよいか考えている
- 金融機関からオファーはあるが自分では決められない

セミナー参加者の声

- 今村さんに会わなければ選択肢はなく、貯蓄も早くに使ってしまったと思う。(60代前半)
- 自分ではたどりつけないプランや情報を聞けた。(50代前半)
- もっと早く聞いておけばとも思ったが、今から前向きに行動し、将来や老後を楽しみに変えたいと思った。(50代後半)

女性限定 45歳以上 65歳以下 対象
 参加費 無料
 各日先着 25名



大阪梅田ツインタワーズ・ノース [土曜] 13:30~16:00 [水曜・木曜] 18:15~20:15

3/7(土)・4/4(土)・4/23(木)・5/30(土)・6/17(水)・6/27(土)
 満席 キャンセル待ち

神戸国際会館(三宮) [各日] 14:00~16:30

3/14(土)・4/18(土)・5/16(土)・6/13(土)
 満席 満席

フリーダイヤル、WEB、二次元コードよりお申込ください (該当者には、後日案内状を送付)
 女性専門FPオフィス ユニバーサル財務総研 ぐらしのマネーセミナー事務局 (担当/堀内)
 神戸市中央区二宮町1-4-7 5F 受付/9時半~17時半 土日祝定休
 マネレビ で検索して、Google口コミもチェック! TEL.0120-26-9491

箕面公園いいね!プロジェクト (イベント案内)

●企画トレッキング 参加者募集

箕面の山で地図と地形をまなぶシリーズ3
 「はじめての地図読み2(ステップアップ編)」



地形図の読み方、コンパスの使い方などの基礎知識をまなび、実際に地形図をもとに箕面の山を歩きます。さらにステップアップしたい方、復習を兼ねて参加したい方向け。お持ちの方はプレートコンパスを持参ください。(貸し出しあり)

講師 ▶ 根岸真理(山岳ライター。六甲山を活動拠点とし、六甲山・摩耶山に関する著書多数。)

内容・コース ▶ 机上講座1時間30分 → 箕面の山で実践トレッキング 約5~6km

日時 ▶ 3月15日 10:00~15:00 少雨決行

集合 ▶ 箕面公園昆虫館前 9時50分

対象 ▶ 高校生以上
 定員 ▶ 10名 (要事前申込み・先着順)

参加費 ▶ 2,000円

申込み ▶ 公園公式サイト・イベントページのメールフォームより



昆虫館

企画展「先っちょ展」 昆虫の「先っちょ」に焦点をあてた企画展。多様な形の意味は!?

会期 ▶ 2025年12月17日(水)~2026年4月6日(月) 入館料 ▶ 高校生以上280円 中学生以下:無料
 館内企画展示コーナー 障害者手帳の提示で本人と介助者1名:無料
 休館日 ▶ 火曜日、年末年始 ※お子様には保護者(大人の方)の同伴が必要です

From CityLife CityLife公式LINE 配信中!

グルメやセミナー、イベント情報など、北摂のさまざまな情報を配信しています。今月から友だちクーポン配信!チェックしてみてください。

登録はこちら



北大阪急行
大阪モノレール
「千里中央駅」
徒歩1分

SENRITOよみうりホールのご案内

マルチユースに対応する上質感あふれるホール
 質感にこだわった空間をご提供します。

会議・展示会・講演会・発表会
 幅広くご利用いただいております

控室 完備!

Wi-Fi完備!
 -貸出し備品:机・椅子・マイク・演台・ホワイトボード等-

【仕様】
 面積:約100㎡/天井高:約5m/収容人数~130名

お気軽にお問い合わせください。

SENRITO よみうり

お問合せ先/大阪府豊中市新千里東町1-1-3 (SENRITOよみうり管理事務所)
 TEL.06-6834-4300 受/9時~18時

http://senrito.jp/

全国各地の魚介が万博記念公園に大集合!

SAKANA & JAPAN FESTIVAL 2026

魚ジャパンフェス in 万博記念公園

2026 3.19(木) | 20(金祝) | 21(土) | 22(日)

開催時間 9:30~17:00 (予定) ※雨天決行・荒天中止

入場料 当日500円 ※小学生以下無料 ※万博記念公園入場料、飲食代は別途

アラスカ産紅鮭いくらと数の子のごぼれ宝石丼
 [アラスカシーフードマーケティング協会&極洋]

至福の甘えび丼
 [北の海老丼や]

魚の国 宝の国
 SAKANA & JAPAN PROJECT

焼き牡蠣
 [北海道アツマル水産]

ゴロツ! めっちゃ盛り海鮮丼
 [どさんこ海鮮市場]

ふくしま海鮮丼 全部のせメガ
 [なこそ処ちよんまげ]

会場 **万博記念公園 お祭り広場** [大阪府吹田市]

アクセス 下記路線・駅のそれぞれから大阪モノレールのりかえ、「万博記念公園駅」または「公園東口駅」下車すぐ
 ■阪急線「南茨木駅」、「山田駅」、「蛍池駅」 ■北大阪急行線「千里中央駅」 ■大阪メトロ谷町線「大日駅」 ■京阪本線「門真市駅」

●メニュー・写真などはイメージです ●出店店舗、メニューは変更になる場合があります ●会場内の表示価格は税込表記です ●本イベントで提供する飲食料品は原則、軽減税率の対象外となります ●水揚げ状況等によっては産地や食材が変わる場合があります

https://37sakana.jp/sjfososaka/

主催: SAKANA&JAPAN FESTIVAL 2026 in 万博記念公園 実行委員会

時を越えての出会い

関西最大級のアンティーク・ヴィンテージ・古物・古着の祭典

第5回

万博 蚤の市

VINTAGE MARKET

RE-VINTAGE JAZZ

会場内ステージで同時開催

総勢9組が出演

洗練された感性を今に取り入れる新しいJAZZステージをお楽しみに。

2026.4.17 fri 18 sat 19 sun 9:30~16:30

(当日券販売は16:00まで)

@万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市千里万博公園1-1

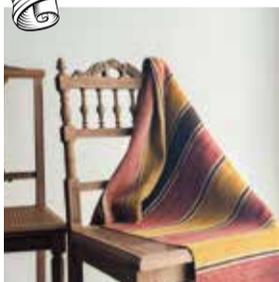
前売り券 ¥700 / 当日券 ¥1,000 (小学生以下無料)

別途公園入園料が必要 小雨実施 ※悪天候により中止になる場合があります。

主催：City Life

心おどる宝物探し、時代を超えた逸品と一期一会の出会いを。
全国から約200店舗が緑豊かな万博記念公園に軒を連ねる、壮大な蚤の市。

出店者一部紹介



ワトナリ [栃木県]



ヨーロッパヴィンテージ 緑園 [東京都]



セヌフォ堂 [大阪府]



カレコレ堂 [滋賀県]



yup [愛知県]



Sunadish [福井県]



ohal vintage&remake [京都府]



eight [京都府]



Float Gallery Antiques [愛知県]



森THE TINY SHOP [京都府]



古豊豆 [大阪府]



Junk henachoko [宮城県]



goopee [大阪府]



Petrichor [長野県]



Vintage Shop 8 [愛知県]



nibbles [福岡県]



Coachella Head Storage [大阪府]



COCORAJI [奈良県]

Vintage Market事務局
(シティライフNEW内)
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
【TEL】06-6338-0641

※別途公園入園料が必要 ※イベントは予告なく変更になる場合がございます。 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と、介助者1名はお一人あたり500円となります。(当日券のみ、前売り券は割引対象外となります。) ※本会場へのペットの同伴は不可となります。 ※その他会場でのご協力・ご注意いただきたい点は公式WEBにてご確認ください。



web

出展者情報、前売り券など詳細は
公式WEB・instagramで
随時お知らせいたします。



Instagram

シティライフの「堺文化大学/北摂文化大学」では、政治・文化・社会・医療などのテーマで各界を代表する著名人による講演会を開催しています。登壇された講師の方々から今回は、教育評論家の尾木直樹さんにインタビューしました。

「尾木ママ」の愛称で親しまれ、テレビや新聞などでもおなじみの教育評論家・尾木直樹さん。中学や高校、大学と44年にわたって教壇に立ち、教育現場を見つめ続けてきた。いじめ問題に関する調査委員や包括的性教育研究協議会の代表としても活動し、今もなお子どもたちに寄り添い続けている尾木ママに、教員を志したきっかけやこれからの教育のあり方を聞きました。

先生嫌いだった少年が教師の道へ

「ももとは教師が大嫌いだったんです」。子どものころから体罰や暴力教師に苦手意識を持っていたと尾木ママは笑う。高校1年生のとき、体育の先生が友達を蹴り飛ばすのを目撃した。「彼は真面目に跳び箱を飛び越えようと頑張っていたのに、上手にできなかったんです。バーンと蹴ったのを見て、僕は思わず『やめてください!法律違反です!』って叫びました」。先生から「授業が嫌なら受けるな」と言われ、そこから授業に出なくなったという。その後、父親の転勤で別の高校の編入試験を受けることになったが、前籍校での保健体育の単位が足りず、不合格となった。「受験資格がないことを、合格発表の際に知らされたんです。そんなことが重なって、教師には不信感を持っていました」。

その後、もう一度、高校1年生からやり直し、早稲田大学へ進学した。就職について考え始めたころ、小学校教師だった母親から予想外の言葉をかけられた。「『あなたは学校ですごく嫌な思いをしてきたから、生徒の気持ちがよく分かるいい教師になれる』」と言われたんです。教師に対して嫌な思いが残っていたから、だったら自分は子どもの気持ちがわかる先生になろうと思ひ、教員採用試験を受けました。

大人が変われば、子どもも変わる

教師になった尾木ママは、生徒とのコミュニケーションや信頼関係の構築を何よりも大切にしていた。その象徴が、生徒との「交換ノート」だ。ルールは、家で読み書きすることと、生徒が書いた分量と同じだけの返事を書くこと。「地域の中学校でたらい回しにされ、『もう面倒を見きれない』と転校してきた女子生徒がいました。

教育評論家 尾木直樹氏



教育評論家、法政大学名誉教授。早稲田大学卒業後、中高の国語教師として22年間、子どもを主役とした創造的な教育実践を展開。その後22年間、大学教育に携わる。「尾木ママ」の愛称で人気を博し、『newsおかえり』、『真相報道バンキシャ!』など、テレビをはじめ多数のメディアで活躍中。「旭川市いじめ問題再調査委員会」では委員長を務め、全国各地での講演活動にも精力的に取り組んでいる。

子どもが主役の新時代へ 尾木ママが語るこれからの教育

ある日、彼女から14ページにもわたってびっしり綴られたノートを渡されたんです。僕は約束通り、14ページの返事を書きました。最後に『夜中の4時半までかかったよ』と一言添えて。きっと、僕を試していたんでしょうね。

その後、彼女は劇的な変化を遂げ、クラスの中心的存在になったという。「最初から不良の子なんて一人もいないんです。『どの子も伸びる』というのは綺麗事ではありません」。

教師時代、尾木ママは「子どもから教えられること」が多々あったと振り返る。今でいう発達障害(ASDやADHD)の特性を持ち、児童養護施設から通っていた生徒がいた。学力的に厳しい状況にありながら、その生徒は「高校へ行きたい」という強い意欲を口にした。尾木ママは、生徒の熱意を受けて、受験先の私立高校の教員へ相談を持ちかけた。点数だけでは測れない生徒の人柄や長所を丁寧に伝え、理解を求めたのだ。その熱意が通じたのか、生徒は見事

合格を勝ち取った。

驚いたのはその後だ。ある課題で提出された作文は、それまでの乱暴な筆跡とは打って変わり、見事な文章で綴られていた。「コピーを取って、すぐに校長先生に見せに行きました」。その作文は職員会議でも紹介され、教師たちの間に衝撃が走った。

「それまでは『頑張ったから成果が出る』のが当たり前だと思っていました。でも、自信を得てから、急激に才能が開花する子もいる。実は、僕たち大人が子どもから教わることの方がずっと多いんですよ」。

「わからない」を大切に授業

担当する授業では、時には常識を覆すような方法も取り入れた。「競争や序列主義は学校になじまない。授業中はわかる子ではなく、わからない子にも手を挙げてもらうんです」。一人では手を挙げにくい場合、グループに分かれて相談してもらった

という。「わからない」と堂々と言える全員参加型の授業で、子どもたちは積極的に学ぶようになり、尾木ママが担当するクラスだけ成績が向上したという。「他の先生たちが参考にしようと思学に來たけれど、誰も真似しなかったんです。『あんなふうに表示させたら、教室がめっちゃくちゃになる』って。あれは、信頼関係があるからこそ成立する授業なんです」。



これからの時代は子どもが主役

今、尾木ママが危惧しているのは、デジタル社会での子どものリスクだ。「いまや誰もがスマートフォンを持つ時代。盗撮などの犯罪やSNSを使ったいじめなど、子どもも被害者や加害者になっている状況です」。だからこそ、インターネットやSNSとどう向き合うかを学ぶ「デジタル・シティズンシップ教育」が必要だと訴える。「世界ではすでに、デジタルを活用した教育が始まっています。日本は遅れているんです」。

さらに、子どもたちを取り巻く環境が激しく変化してしまった中で、大人の役割が問われていると語る。「2023年4月に『こども基本法』が成立しました。子どもに関わる政策や決まりごとは、子どもの意見を聞かなければならないと明記されています。制服のデザインや学校方針を大人だけで決めるなんてことは、もうありえない時代なんです」。尾木ママが教師時代に体現してきた教育の姿勢は、まさに時代を先取りしてきたといっても過言ではない。「子どもが自分の考えを持ち、大人と対等に議論する。これからは子どもが主役になる新時代をつくっていかねばならないと思います」。

尾木直樹氏の最新刊



尾木ママ流
生きるヒント
伸ばしたい9つの力
1,760円(きずな出版)

「人生力」とは、「人生に何があっても、それを逆に生かしながら乗り越えてしまう力」のこと。尾木ママが考える人生力は「楽しむ力」、「信じる力」、「リセットする力」、「言葉の力」、「聴く力」、「失敗する力」、「寄り添う力」、「感謝する力」、「認める力」の9つ。尾木ママ自身の経験をもとに、楽しくわかりやすく紹介する!





みんなの小さなエコを大きなコエに

LOHAS Festa Bampaku 2026 Spring

1st 4.24 FRI. ~ 26 SUN. · 4.29 WED.
2nd 5.2 SAT. ~ 6 WED.

あたたかな陽射しに包まれる万博記念公園で、この春、今年で20周年を迎えるロハスフェスタを開催します。暮らしを彩るハンドメイド雑貨やグリーン&フラワー、子育ての経験から生まれた機能的でかわいい子ども服など実用性とデザイン性を兼ね備えたアイテムたちが並びます。作り手との会話や作品の背景にある想いに触れられるのも、ロハスフェスタならではの。春風が心地よい芝生広場で、豊かな毎日につながる出会いを見つけてみませんか。

万博記念公園 東の広場

大阪府吹田市千里万博公園1-1

9:30-16:30 (入場券販売は16:00まで)

入場料: 500円 (小学生以下無料)

雨天実施 (悪天候の場合は中止となる場合がございます)

総出展者数
約700
店舗

伝えたい想い「愛がみつかるロハスフェスタ」大募集

あなたのメッセージをロハスフェスタ会場に飾ります。あなたの大切な人に普段中々言えない想いをサプライズで伝えて下さい。



【募集期間】~4/5(日)
【応募方法】右記、応募フォームより受付中

ステージ及び、ストリートライブ出演者募集

弾き語り、ダンス、バンド演奏といった様々なジャンルのアーティスト、ダンサーを募集します。募集内容・応募方法など詳細は右記QRコードよりご確認ください。みなさまからのご応募お待ちしております。



ステージ



ストリートライブ

ボランティア(ロハスメイト)スタッフ募集

ロハスフェスタの会場子ども食堂やワークショップなどのお手伝いをしてくれる方を募集しています。募集内容・応募方法など詳細はホームページにてご確認ください。ロハスフェスタと一緒に盛り上げて下さい。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGsが達成された社会を目指すために、ロハスフェスタでは、さまざまな取り組みを行っています

使い捨てにNO!

マイ食器・カトラリー・マイボトル・エコバックをお持ちください。



リサイクル資源をお持ちください

ロハスフェスタではご家庭で使用済みの天ぷら油や牛乳パックなどを有効活用しています。



ロハスフェスタは右記のアワードを受賞しました。



※ 環境省 第11回 グッドライフアワード・実行委員会特別賞 EXPO2025 いのち動の平衡賞



公共交通機関をご利用ください

出展者情報・企画などは公式HP・Instagramにてご確認ください。



● 入場料: 500円 (小学生以下無料) ※別途公園入園料 ● 雨天実施 (悪天候の場合は中止となる場合がございます)

〈主催〉ロハスフェスタ実行委員会 / City Life (お問い合わせ)ロハスフェスタ事務局(シティライフNEW内) 〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL.06-6338-0641

※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名様は半額。※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。※開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の出入庫に数時間かかる場合があります。





満足のボリュームとコスバの良さが魅力のプレートランチ



テラス席はペット同伴可(パンツ着用)。春は桜を眺めながら一緒に食事を楽しめる。

みらいたべる食堂 トイロニ

豊中市少路2-9-20
さわらぎ産婦人科 豊中少路クリニック1F
当/モ-ニング:8時~11時(LO.10時)
ランチ:11時~15時(LO.14時半)
カフェ:15時~18時(LO.17時半)
不定休 禁煙

☎070-7560-6529



NEW OPEN

カラダに優しくて美味しい 自然派ランチで癒しのひと時を

今年1月、野菜たっぷりの自然派カフェが豊中市少路に新規オープンした。各メニューは併設する病院の調理担当者が手がけているので、栄養バランスばっちり、健康志向のママたちの間で早くも話題となっている。一番人気のランチプレートは彩り豊かな旬の野菜がふんだんに盛り、健康的でしっかり美味しい。開放感たっぷりのテラス席で、緑を眺めながらゆっくりお茶を楽しむ時間は、忙しい日常から離れられる贅沢なひとときになるはず。ママ友とのランチにも、ひとりでほっと一息つきたい時にもぴったり!

- | | |
|--|--|
| Menu | 特典 |
| ●プレートランチ.....1,600円 ●カレーとお野菜のランチ.....1,900円 ●セレクトランチ.....1,900円 ●ドリンク +300円 ※すべて税別 | 「シティライフを見た」で ●ランチドリンク1杯サービス! (3月末まで) |



マドレーヌの他に、スペイン産アーモンドブールを50%ブレンドしたフィナンシェや、口の中でほろけるクッキーとチョコレートが魅力のショコラサンドなど、豊富にラインナップ。

LE COCON 江坂店

(ルココン)
吹田市豊津町 9-40
カリネ/江坂 1F
(東側入り口すぐ)
当/10時~18時
定休日はカリネ/江坂に準ずる
☎06-6734-6779



NEW OPEN

発酵バターが香る 至福の焼き菓子

Webで人気のスイーツブランド「LE COCON」(フランス語で繭という意味)が昨年11月に実店舗をオープン。フランス産発酵バターなどの厳選素材を使い、「ときめきと、繭に包まれたような幸せを感じてほしい」という想いを込めたスイーツを提供。看板商品は、生クリームと卵黄の深いコクにレモンの香りが爽やかな、ふんわり食感のマドレーヌ。自分へのご褒美に、大切な人への贈り物に、上質な焼き菓子を選んでみては。

- | | |
|-----------|--|
| 商品 | ●発酵バターのマドレーヌ..... 300円~ ●発酵バターのフィナンシェ..... 300円~ ●発酵バターのサブレ..... 140円~ ●ショコラサンド..... 各300円 ●プレミアムバターサンド..... 各400円 |
| 特典 | 「シティライフを見た」で 10%OFF (3月末まで) |

今食べたい 北摂グルメ Guide

野菜たっぷりのランチや上質なスイーツなど、今気になるお店をご紹介します。お得な特典も利用して楽しいひとときを過ごしませんか。



日替わりアブサラ定食(ランチ1,300円/ディナー1,560円)地元野菜をたっぷり使い、スタッフみんなが持ち回りでメニューの考案から仕込みまで担当。

全席ゆったりとした店内で、心ゆくまで食事やお茶を楽しんで。

野菜とつぶつぶ アブサラカフェ

豊中市新千里東町1-2-20
LABI千里 4F
当/11時~21時
(LO20時)
木曜定休 禁煙

☎06-6836-5980



LABI千里で人気の 地元野菜を使った手作りカフェ

各線千里中央駅から徒歩すぐのLABI千里4階にある人気カフェ。落ち着いた雰囲気の広い店内で、地元野菜を使ったヘルシーな手作り料理が楽しめる。キッズスペースと座敷もあり、子ども連れでも安心。ゆったりできるソファもあり、お茶にもピッタリ!ディナーもおすすめ!

ケーキメニューで大人気の「りんごタルトケーキ」やヘルシーなドリンクも用意。

- | |
|---|
| Menu |
| ●カレー定食.....ランチ1,180円/ディナー1,440円 ●気まぐれ定食.....ランチ1,060円/ディナー1,320円 ※ディナーは食前酢・プチデザート付き。 ●キッズプレート.....500円~ ●ドリンク.....460円~ |
| 特典 |
| この記事持参でお食事の方に ドリンクバー1杯分を無料! または、おかわり自由ドリンクバー300円→120円! (3月末まで、他券併用不可) |



前菜3種・カルパッチョのサラダ仕立て・日替わりスープ・日替わり生パスタ・自家製パン・日替わりメイン・ミニデザート・コーヒーor紅茶と計8品の贅沢ランチセット

cafe とまり木

茨木市泉原1212
当/11時~17時
木曜定休 P10台有り
禁煙

☎072-697-8089



優雅に愉しむ春の豪華ランチ

自然を感じる非日常空間でゆっくりと過ごせるとまり木。リニューアルした「シェフのおすすめランチセット」は生パスタが自慢の贅沢セット。優雅な大人ランチはもちろん、子連れなら個室利用や団体予約も可能。

- | | |
|-------------|--|
| Menu | ●Aランチ(前菜9種+パスタorピザ)..... 1,980円 ●Bランチ(前菜9種+パスタ(ハーフ)+ピザ(ハーフ))..... 2,180円 ●シェフのおすすめランチセット..... 3,500円 |
| 特典 | 「シティライフを見た」でランチ利用の方 ●お誕生日の方デザートサービス ※要事前連絡 (3月末まで) |

活魚廻転寿司 長次郎

ランチ いろいろどりー

本まぐろ中とろ・いか・めばちまぐろ・鯛・海老アボカド・炙りサーモン・焼穴子・アボカド巻・いくら軍艦・切玉子・サラダ・季節の茶わん蒸し・豆腐の赤だし・デザート

※平日の11時~15時(14時30分LO)まで販売いたします。土曜・日曜・祝日のお取り扱いはありません。

クーポン利用で
2,180円 → 税込 **1,880円**

ひな二段ちらし
税込 **1,980円**

ひな祭り
お渡し日 3/1[日]・2[月]・3[火]
お持ち帰り限定 ご予約承り中

ひなロール
税込 **1,250円**

春メニュー 1弾
2/17(水)~3/23(日)までの販売

春かつお葱もみじ
税込 **390円**

美咲牛桜花塩
税込 **580円**

桜鯛寄り合い
税込 **880円**

吹田原町店 TEL.06-6170-5801
東豊中店 TEL.06-6844-5002
箕面百楽荘店 TEL.072-720-5025

石丸店 TEL.072-728-7284

Coupon 1
この記事持参で
店内飲食 **10%OFF**
※2026年3月末まで
※他クーポン併用不可
※吹田原町店・東豊中店・石丸店・箕面百楽荘店のみ対象

Coupon 2
この記事持参で
ランチ彩 **300円OFF**
※2026年3月末まで
※他クーポン併用不可
※1枚のご提示でお連れ様全員に適用
※吹田原町店・東豊中店・石丸店・箕面百楽荘店のみ対象

ランチメニュー リニューアル!

クーポン持参でランチが300円引に

プレミアム特上ランチ 舞紋 3,200円

のど黒・本まぐろ・能登ふぐ・かに身・日替わりの旬魚と地魚入り・穴きゅう手巻・味噌汁

華ランチ 1,600円
日替わり井・まぐろ・やしいか・えび・サーモン
日替わりネタ・玉子・味噌汁

友禅 2,200円
本まぐろ・かにみそ・サーモン・赤えび・煮穴子・自家製かんぴょう揚げ・日替わり旬魚・玉子・味噌汁

しらす軍艦 **363円**

蛸烏賊軍艦 **462円**

ランチクーポン
この記事持参で
ランチ 300円OFF
※2026年3月1日~3月31日まで
※平日11時~14時半限定
※1会計6名様まで
※他券併用不可
※吹田グリーンプレイスのみ

金沢おもん寿司
吹田グリーンプレイス店
吹田市片山町2-3-9 吹田グリーンプレイス
月~金: 11時~15時(LO.14時半)・17時~21時半(LO.21時)
土日祝: 11時~21時半(LO.21時)
TEL 06-6386-1144
http://www.maimon-susi.com

学ぶ・知る・実践するで見つかる

参加者の97.5%が満足の声
※自社調べ 2024.1月～12月参加者アンケートより

十人十色の資産形成

初めての方も安心 iDeCo/NISAも学べる 無料 後日の無料相談付き

こんな方にお勧め! 一緒に踏み出す未来への第一歩

人生100年時代、「これから」を安心して過ごすために——
お金の準備は、思い立った今がチャンス
資産運用は早く始めるほど有利ですが、「もう遅いかも…」と
思っている方もまだ間に合います!
セミナーでお金の基礎を学び、これからの時間を味方にして、お
金をじっくり育てていきましょう

参加
無料
要予約



参加特典 オリジナル「マネーチェックシート」プレゼント
無料コンサルティング(120分)※後日予約制
セミナー参加者へ アンディオール社のジャムを進呈 (種類はお選びいただけません)

会場 豊中市立文化芸術センター
3月14日(土) 13:30～15:30
4月11日(土) 13:30～15:30
阪急宝塚線曾根駅徒歩5分

会場 千里朝日阪急ビル
3月20日(金) 10:00～12:00
千里中央駅南改札口徒歩3分

こんなことが学べます

- お金の基礎知識
- 必要資金を
考えるライフプラン
- 上手なお金の貯め方・殖やし方
- iDeCo/新NISAのこのと
- 老後生活にいくら必要なのか

- 参加者の声
- 講師の先生の話がとてもわかりやすく知識も豊富!まさにプロという感じがした! 30代会社員
 - 身近な例を用いた説明でわかりやすく、楽しくお金のことを学びました! 50代会社員
 - 親しみやすい人柄と知識、やっとならぶ先生に出会えました 40代パート

その他 大阪市内 でも開催中!

Glive 株式会社 グライブ ☎0120-337-194
受付時間 10時～19時(土日OK)
大阪オフィス 大阪府大阪市北区中津1-2-20 新清風中津ビル3F B
完全予約制 右記QRコードより申し込みを マネーセミナーのグライブ 検索

※ご受講はおひとり様1回限り、70歳未満の社会人の方に限ります。お子様連れでのご参加はお控えください。※お預かりした個人情報はお申込みいただいたセミナー開催に付随するご案内・ご連絡のためのみ利用いたします。※各回ともに定員になり次第、申込フォームをクローズいたしますので、お早目にお申込みください。※営業目的や参加特典目的でのご参加など、その他運営が不適切だと判断した場合、参加をご遠慮いただく場合がございます。



春のお祝いは三田屋で

3月1日(日)～4月12日(日)

本格派ステーキ、名物ハムのオードブル、ピアノの生演奏……。出会いと別れの季節に、春の期間限定お祝いコースをご用意しました。とっておきの空間で、心もお腹も満たされる幸せな時間をお過ごしください。

春のお祝いコース

3,850円～(ランチタイム)
5,390円～(ディナータイム)

ハムのオードブル・季節のサラダ・桜鯛のカルパッチョ・スープ・黒豆・ステーキ・ご飯、梅干・苺のパフェ仕立て・コーヒー又は紅茶

前日までの
お祝い予約で
(ディナー時間帯)
ケーキ
サービスあり
※ランチメニューは
別途880円

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営/平日 11時半～21時(L.O.20時) 土日祝11時半～22時(L.O.21時)

豊中市西泉丘3-8-12 P有
服部緑地北側
☎06-6867-6780

豊中 泉丘3 千里会館 新築営業所
豊中東泉丘 郵便局下 東泉丘小
ミカド ドラッグ セブンイレブン
やまや 福富池
日本民家集落博物館 南公園

箕面小野原 箕面小野原東3-9-35 P有
☎072-728-7878

箕面小野原 すすき野原 清水 大宮 大宮 大宮
小野原 小野原 小野原
小野原西6 小野原東6
金剛千里 高千穂 文

From CityLife イベントアルバイトスタッフ随時募集中

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「カレーEXPO」「チーズEXPO」「ラーメンEXPO」などのお手伝いをいただける方を随時募集しております。
[業務内容] 会場設営・運営・受付・誘導など [時間] 要相談
[時給] 1,180円(交通費別途支給・昼食付) [勤務先] イベントにより異なります。
[申込方法] 右記QRコードよりご応募ください。応募後、改めてご連絡します。



編集後記

地域経済を潤すプレミアム商品券。2～3割お得な一方、紙の券は購入や管理の手間、それに伴う経費が課題とされています。利便性を求めデジタル化が4割ほどまで進むものの、依然として6割ほどが紙の商品券を併用しています。デジタル格差を埋め、利便性と公平性をどう両立させるか。これもまちづくりの課題の一つですね。(コササ)

3月25日開催の「Kids&Mam Fair」。千里中央の千里ライフサイエンスセンターでは初開催となります。ワークショップや学びの体験など、内容盛りだくさんです。試作のぶくぶくシールの出来が想像以上に可愛く、私も集めたくまりました。春休みの思い出づくりに、ご家族でぜひお越しください。(まゆ)

今回のグルメ特集はパンです。焼きたての香りや食感、素材の味わいは一つひとつに個性があり、思わず「うまっ!」と声に出してしまうものばかりです。毎日の食卓にパンを取り入れる楽しさを、みなさんにも感じていただけたら幸いです。(もりお)

カレーEXPO

in イオンモール橿原

1st 3.20 FRI ▶ 22 SUN
2nd 3.28 SAT ▶ 29 SUN
3rd 4.4 SAT ▶ 5 SUN

[START/CLOSE] 10:00-17:00 (L.O.16:30)
[場所] ウエスト・ビレッジ バスロータリー横特設会場
奈良県橿原市曲川町7-20-1
● 入場無料 ● 小雨実施(荒天中止)※売り切れ次第終了
[主催] City Life

万博記念公園は
4.11(SAT)・12(SUN)・18(SAT)・19(SUN) 開催



あのカレーEXPOがやって来い!



多彩なハード系が揃う
夫婦で営むパン界の新星

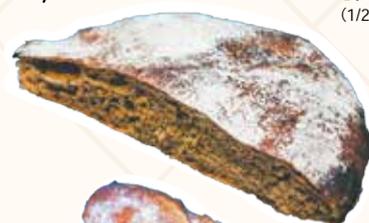


喜界島(鹿児島)の粗糖を練り込み
優しい甘味のドーナツ(290円)。



カンパニー

水分量が多く
モチモチ食感
(1/2 900円)。



メツグライ・イノ
ウエのコンビ
フを使用しボ
リュウム満点
(980円)。

バケットサンド



パン職人のご
主人と販売担
当の奥さん。笑
顔が素敵な旗
手夫婦が営む。

昨年12月にオープン。ハード系パンを中心に惣菜系も豊富に並ぶ。看板メニューのバケット(400円)は古代小麦と3種の天然酵母を使い、生地を一晚寝かせて旨みを凝縮。様々な料理とのペアリングが楽しめる。朝7時の焼きたてを求めてパン好きが集い、早い時は昼過ぎに完売することもある。

hatate BAKERY (ハタテベーカリー)

箕面市百楽荘1-3-1
営/7時~売り切れ次第終了
月曜火曜金曜定休

Instagram@hatatebakery



小麦の香りに誘われて

パンがあるおいしい時間

焼きたての香りに誘われて、思わず足を止めたくなるパン屋さん。毎日の食卓を彩る定番から、こだわりが詰まった個性派まで、バラエティ豊かなパンをご紹介します。お気に入りの一品を見つけて、しあわせなひとときをお楽しみください。

CityLife LINE限定クーポン
を使ってお得に楽しもう

クーポン画面を表示して、お店の
スタッフに見せるだけの簡単操
作。ぜひ活用してみてください。



手間ひま惜しまぬ
究極のこだわり

クッキーシュー
ブリオッシュ

発酵バター入りの生
地に自家製ディプロ
マツクリームがたっ
ぷり入る(486円)。



ハーブ
ソーセージと
チーズトマト
サルサ

ソーセージや自家製サル
サソースなどをサンド
(648円)。



ぼっちらパン

ライ麦や全粒粉を配合した高加水
のカンパニー(ハーフ 486円)。



boulangerie bottira

(ブーランジェリー ポッチラ)

吹田市南高浜町6-28
営/10時半~16時(売切れ次第終了)
月曜~水曜定休

Instagram@boulangerie_bottira



選ぶ楽しさあふれる
センスが際立つ自家製パン

タルト・
フーズ

パキパキの生地にい
ちごをたっぷり盛りつ
け、中に2種のクリ
ームが入る(713円)。



エビの
ピスタチオサンド

自家製エビのピスタ
チオソースとエビ、季節
野菜をサンド(659円)。



アボカドとエビの
磯辺仕立て

アボカド、エビ、岩のり
の意外な組み合わせが
クセになる(486円)。



大阪の名店で修行を積んだ店主が営む、自家製にこだわるベーカリー。保存料・添加物不使用の生地に、手作りの具材を合わせたパンが並ぶ。看板メニューは極限まで焼き込んだパイ系。驚きの「パリパリ」食感が特徴だ。ほかに旬の果実やデリ系など、約80種類の彩り豊かなパンがラインナップ。

Pane Volare

(パネヴォラーレ)

豊中市待兼山町1-21
営/10時~売り切れまで
月曜・木曜・金曜定休

☎06-6152-6660

Instagram@pane_volare

店内に並ぶパンは、自家製酵母を育てることから始まり、一つの生地を仕込むのに約60時間をかけるというこだわりぶり。美味しさはもちろん、消化がよく、食べて身体も元気になるパンを目指しているという。店内には50~60種類のパンが平台にずらりと並び、日替わり商品も登場する。

キメラメル
チョコクワン



外はサクッ、中はしっとり食感がたまらない(300円)。



パン・スイス

ザクザクのデニッシュ生地でアーモンドクリームとチョコチップを包んだ(340円)。



ジャンボシロマージュ

バターを塗ったバゲットで大山ハムとカマンベールチーズをサンド(300円)。

細部にまで こだわり抜かれた品々

百貨店の催事で人気を集める、知る人ぞ知る名店。フランス産を中心に小麦粉を使い分け、生地そのものおいしさが際立つ。具材が惜しみなく使われているので、一つ一つの満足度が高い。製法を学ぶため遠方まで足を運ぶ店主のこだわりが、パン好きを魅了する。



たっぷりのブラックオリーブとチーズを練りこみ焼き上げた。ワインに合わせた一品(432円)。



オレンジピールとチョコチップ、マカダミアナッツがゴロゴロ入る(388円)。



クレパンになりきれなかったクレパン

香草のソーセージとカリカリチーズでボリューム満点(367円)。



カスクート

パリッとしたミニバゲットにバストラミポークレタス・ゴダチーズをサンド(486円)。

LeBoulangier YOSHIHIRO IKEDA

(ヨシヒロ イケダ)

豊中市本町6-7-9 ツインワダ103
営/月~水:7時半~19時半
木:7時半~18時半
土・日:7時半~15時
金曜定休 P有り 電話予約可

☎06-6151-2729

クレパンになりきれなかったクレパン

香草のソーセージとカリカリチーズでボリューム満点(367円)。

パリッとしたミニバゲットにバストラミポークレタス・ゴダチーズをサンド(486円)。



カスクート

毎日食べたい キュートな見た目の本格派

焼いてもしっとりとした口当たりを追求した人気No.1の湯種食パン(340円)をはじめ、ハード系や季節限定商品など常時40~50種類のパンが並ぶ。毎日食べても飽きのこないやさしい美味しさが魅力。店内にはキッズスペースがあり、お子さん連れも立ち寄りやすい。

クローバー ベーカリー

吹田市長野東3-20-103
営/火曜~金曜 9時半~18時半
土曜 9時~18時
(サンドイッチの販売は10時半頃~)
日・月定休 P2台あり ※電話予約可

☎06-6875-8828

Instagram@clover_bakery_



心ほどける街角ベーカリー

「地域で愛される街のパン屋」を目指し、夫婦で営む。約9坪の店内には、メロンパンやあんぱんなどの定番をはじめ、デリ系やスイーツ系まで多彩なパンが並ぶ。季節限定の商品も定期的に登場するので、その時々のお出合いを楽しもう。

花パン製作所

吹田市山手町2-7-3
営/11時~売り切れまで 日曜~火曜定休・不定休

☎06-6836-7533



牛イじ
カレーパン

トロトロになるまで煮込んだ牛すじと特製ルーがボリューム満点(320円)。

イチゴと
チーズクリームの
ブリオッシュ



甘酸っぱいイチゴクリームとココのあるチーズクリームがベストマッチ(300円)。



エビカツと
ハムチーズ

プリッとしたエビカツと具材をしっかりと湯種食パンでサンドしたエビカツとハムチーズ(460円)。



滋味深い 天然酵母パン専門店

自家培養で育てた酵母を使い、長時間低温発酵で焼き上げるパンを求め、連日多くの人々が訪れる。サワー種やレーズン酵母など五種を使い分け、丁寧に仕込まれたパンは並ぶそばから売れていくほど。お目当てがある場合は予約がおすすめ。

自家製酵母パン Puku Puku

箕面市今宮3-26-29
営/9時半~売り切れまで
金曜~日曜のみ営業

☎072-729-7373

Instagram@pukupukupain

生地に香り豊かな発酵バターを練り込んだ塩バターパン(310円)。



大豆粉をブレンドした生地でもむほほに豊かな風味が広がる酵豆(330円)。



和を忍ばせる 世界一の技を堪能

2002年に行われたパンのワールドカップで、日本の初優勝に貢献した実力派シェフが手がける。酒粕や味噌などを生地の隠し味に用い、幅広い世代が食べやすいパン作りを心掛けている。定番商品をはじめ、各地から取り寄せた新鮮な野菜を使った惣菜パンまで、豊富なラインナップが揃う。

特典 LINEのクーポン画面提示と1,000円以上購入で10%OFF(3月末まで)

Mille Village (ミル・ヴィラージュ)

吹田市千里万博公園14-13 BARONG1F
営/8時頃~18時
月曜・火曜定休(祝日の場合はオープンしている場合あり)

☎06-6877-7070

Instagram@millevillage0707



酒粕パン

ほんのり甘い丹波産の黒豆がたっぷり入る(230円)。

メロンブと



酒粕入りのパンに和栗ペーストと栗の甘露煮がイン(1,100円)。

けしの蜜パン
くわがと多種のラブレズン



ライ麦や全粒粉などが入りやさしい甘さがクセになる(1本1,640円)。



しょうがナッツ

2種類のナッツとしょうがのシロップ漬けが惜しみなく入る(480円)。

読者の皆さんから寄せられた気になる情報を調査

4月からスタートする自転車「青切符」制度について教えて

Yさんからの投稿

4月1日より、自転車の交通違反に対して交通反則通告制度（青切符）が導入され、自転車のルールが大きく変わろうとしています。16歳以上の運転者を対象に、悪質・危険な違反に対して行政処分として反則金が科されることとなります。ではどのような行為が反則金の対象となるのか編集部で調べてみました。

車道の右側を通行する逆走行行為や信号無視、「普通自転車歩道通行可」の標

【主な違反行為と反則金】

| 違反行為の名称 | 具体的な違反状況の例 | 想定される反則金額 |
|-------------|-------------------------|-----------|
| 携帯電話使用等（保持） | 自転車運転中のスマートフォン操作、画面の注視 | 12,000円 |
| 信号無視 | 赤信号での交差点進入、歩行者用信号の無視 | 6,000円 |
| 車道の右側通行 | 車道の右側を通行する逆走行行為 | 6,000円 |
| 歩道通行・通行区分違反 | 指定外の歩道通行、歩道での歩行者妨害 | 6,000円 |
| 無灯火 | 夜間、ライトを点灯せずに運転する行為 | 5,000円 |
| 制動装置不良 | ブレーキがきかない、または装備されていない状態 | 5,000円 |

識のない指定外の歩道通行、過度なスピードや、ベルを過剰に鳴らすなど歩行者妨害に対する反則金は6,000円。スマートフォンの「ながら運転」は、画面を注視したことによる事故が多発しており、非常に危険な行為として12,000円と高く設定されています。また、急な雨の日の傘差し運転や、イヤホンで音楽を聴きながらの運転も取り締まりの対象となるので知らなかったということが無いようにしておきたいですね。

読者の皆様の“気になる”を募集中

今回の自転車のルールについてのように、毎日の暮らしのなかで気になっている

コト、ウワサを大募集！採用された方には**5,000円分のギフト券をプレゼント！**

※ご応募いただいた情報については編集部で確認のうえ、採用の場合のみご連絡します。予めご了承ください。
※採用された情報が重複した場合、先着を優先します。

右記QRコードから
ご応募ください▶

SOCIAL 池田市伏尾台に「ハッピー・ローソントウン」
2026年夏の開店に向けた共同構想

株式会社ローソン、KDDI株式会社、エイチ・ツー・オー リテイリング株式会社は、同市伏尾台地区において、地域住民の生活支援を目的とした拠点「ハッピー・ローソントウン」を2026年夏に開店する。本事業は、旧阪急バス伏尾台営業所跡地の有効活用として、市が進めた公募型プロポーザルにより決定したものである。

伏尾台地区では、高齢化や人口の減少が進んでおり、地域内での「買い場の維持」や「交流の場の創出」が課題となっていた。今回の構想では、単なるコンビニエンスストアの出店に留まらず、リアル店舗とテクノロジーを融合させることで、店舗を拠点とした持続可能なコミュニティの形成を目指している。

計画されている「ハッピー・ローソントウン」では、通常のコンビニ商品に加え、生鮮食品や工場直送の惣菜などの販売による買い物支援を行うほか、暮らしやインフラに関する困りごとを相談できるオンライン窓口「Pontaよろず相談所」の設置が検討さ

れている。また、店内に設置されるカフェスペースや広場を活用し、住民の交流やワークショップを行うことで、地域のつながりを再構築する狙いがある。さらに、オンデマンド交通「mobi」を活用した地域交通の利便性向上や、災害時に支援拠点として機能するための太陽光パネルや通信衛星「Starlink」の配備も予定されている。

各者は、民間企業が持つノウハウと行政の支援を融合させることで、住宅地における生活利便性を維持する「まちづくり」のモデルケースにしたい考えである。今後は2026年夏のオープンに向け、住民の意向を聞きながら、具体的なサービス内容を確定させていくとしている。



池田市伏尾台に開店するローソンの外観イメージ

SOCIAL シビックプライド調査
高槻市が総合3位・若年層1位

読売広告社都市生活研究所は、住民が自分の街に対して持つ意識を調査した「シビックプライドランキング2025」の結果を発表した。シビックプライドとは、都市に対する誇りや愛着に加え、街をより良くするために自分自身が関わっているという当事者意識に基づく自負心を指す言葉である。

高槻市は、総合ランキングにおいて全国3位、関西エリアでは1位という快挙を成し遂げた。特筆すべきは「20～30代」の若年層部門で全国1位を獲得した点だ。さらに性別・年代を問わずあらゆる属性でトップ10入りを果たしており、歴史資産の活用や生活利便性の向上が奏功した形だ。

次いで各部門で上位に入ったのは吹田市である。「男性」部門で全国6位、

「50～60代」で7位と高く評価されたほか、「女性」11位、「20～30代」

19位と、主要な属性別ランキングすべてで上位20位以内に入り、安定した支持の広がりを見せた。

また、総合ランキングの31位以下にも北摂各市が名を連ねた。豊中市は総合41位にランクインし、部門別では「女性」23位、「50～60代」25位と健闘した。続いて箕面市が総合59位、池田市が総合66位、茨木市が総合89位に入っており、北摂7市のうち6市が全国トップ90以内に入る結果となった。

CIVIC PRIDE RANKING

シビックプライド ランキング

調査対象：
全国の住民人口10万人以上の自治体(278自治体)
20歳～64歳男女 居住者
※シビックプライド/CivicPrideは、株式会社読売広告社の登録商標。

SOCIAL 豊中市 企業立地促進の新制度を創設
千里中央再開発の進展に対応

豊中市は、市内への民間投資の誘致と地域経済の活性化を目的とした「企業立地促進新制度」を創設した。本制度は、再開発が進む千里中央地区や大阪国際空港周辺、および市内全域での企業活動を財政面から支援するものである。

現在、千里中央駅周辺では大規模な都市再整備が進められている。1972年に開業した複合施設「千里セルシー」は現在解体工事の過程にあり、隣接する「千里阪急ホテル」も2026年3月末をもって営業終了が予定されている。これら駅中核施設の更新時期に合わせ、市は新制度を通じて民間事業者による早期の投資を促す考えだ。

制度の柱となるのは4つの奨励金および補助金である。第一に、千里中央地区における「商業・オフィスビル立地促進奨励金」が挙げられる。同地区の指定区域内において、延べ床面積1万平方メートル以上の商業施設や事務所ビルを新築または建て替えを行う事業者が対象となる。土地・建物等に係る固定資産税および都市計画税の相当額を、年間最大2億円を10年間にわたり交付する。

第二に、宿泊施設の立地を支援する奨励金がある。千里中央地区および大阪国際空港周辺などの区域において、ホテルの新設等を支援する。固定資産税等の4



アーティストの登壇門として存在感のあった「セルシー広場」。

分の3相当額を、年間最大1億円、基本5年間交付する仕組みだ。

第三に、市内全域を対象とした「本社機能立地促進奨励金」を設けた。市外から本社機能を移転、または市内で本社機能を拡張する事業者に対し、固定資産税等の2分の1を年間最大1億円、5年間交付する。

第四に、大学等発ベンチャーや子育て支援サービス事業者等への「オフィス賃料補助金」である。市内全域の事務所物件に入居する際、賃料の2分の1（上限300万円）を1事業者1回限り補助する。

豊中市は、これら一連の制度により、千里中央地区で2032年度までの完成を目指す「住・職・遊」が融合した都市機能の整備を加速させる方針である。既存施設の閉館や解体が相次ぐ中で、新制度が民間による再開発事業の安定的な推進を支える基盤となることが見込まれている。

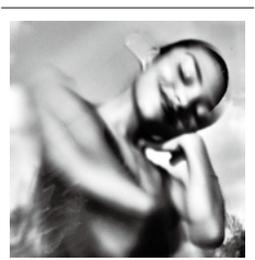
FM COCOLO × CITYLIFE / 音楽のCOCOLO Vol.78

FM COCOLOの人気DJが
季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

radiko なら、パソコン・スマートフォン
でFM COCOLOが無料でクリアに聴ける！

FM CoCoLo
Lifetime Music Station

意識の中の子どもと出会う秘密の円盤



ALBUM
The Art of Loving

ARTIST
Olivia Dean

UICW-1003 ユニバーサルミュージック

英国の女性シンガーにはどことなく脆い可憐さがあるような気がします。そう言ってしまうと、他の国の歌姫たちに怒られそうですが…。そして今まさに旬を迎えている英国のシンガーソングライターがオリヴィア・ディーンという人。先日のグラミー賞では英国人でありながら新人賞を受賞した彼女です。その落ち着いた魅力的な声と、誰もを虜にする優美なルックス。作り上げる音はその声を最大限に使った世代を超えて愛されるセンス溢れる曲たち。昨年リリースの最新アルバムは、ファーストの流れを汲みつつ、全てを終えて家に帰ってきた瞬間に流れていて欲しい、そんな作品。彼女のミドルネームがローリンなのは勿論のこと、お母さんがジル・スコットを聴かせていたというのも私が彼女に魅力を感じるところなのかもしれません。

Olivia Dean/ネオ・ソウル、R&B、ジャズを融合させた独特のサウンドで知られるオリヴィア・ディーンは、時代を超えたジャンルと現代的なセンスを融合させた独自のサウンドを作り上げ、業界やファンから広く称賛されている。2026年開催の＜第68回グラミー賞＞では最優秀新人賞に輝いた。

SELECT DJ

山添 まり
MARI YAMAZOE



学生時代、放送部アナウンスの経験を生かし「ラジオ関東」（現ラジオ日本）のレポーターオーディションに合格。その後、外資系メーカー人事部を経て89年FM802第1回DJオーディションに合格。以後2018年3月までFM802にて番組を担当。趣味は料理、欧州旅行、美術館巡り、電気街巡り、ブルース・リー談義、卓球、ボウリング、バトントワリングなど。現在の担当番組は「Sunday Music Passage」（日）16:00～19:00

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。



シティライフNEWS
で検索

MONTHLY OF TOPICS

利便性とスピードを重視 北摂各市が展開する 物価高騰支援の最新動向

物価高騰が市民生活に与える影響を考慮し、全国の自治体では国の交付金を活用した様々な経済対策が実施されている。北摂各市では、既存のデジタルインフラを活用した商品券事業や、申請手続きを簡素化したプッシュ型の現金給付など、利便性と即効性を重視した施策が目立っている。

豊中市・吹田市 デジタル地域通貨を核とした プレミアム事業の展開

豊中市では、独自のデジタル地域通貨「マチカネポイントアプリ」を用いた支援を行っている。2026年1月7日から21日までを申込期間としたデジタル商品券事業では、発行総数40万口に対し42.5万口の応募があったため、1人あたりの購入上限を調整することで申込者全員が購入できるよう配慮したとしている。当選者への通知およびチャージ(購入)は1月29日から開始されており、5月31日までの期間中、1口5,000円で7,000円分の利用が可能となっている。

吹田市においても、2026年4月30日から8月31日までの利用期間で「プレミ

ム付デジタル商品券」の発行を予定している。購入の申込期間は3月26日から4月15日までとされており、1人3口を上限に、1口5,000円で7,000円分を販売する計画だ。デジタル決済の普及を通じて、地域内での計画的な消費を促している。

箕面市・池田市 手続きの簡素化を優先した 現金給付と対象世帯への重点投資

支援の迅速性を優先したのが箕面市と池田市の対応だ。箕面市では、住民1人あたり5,000円を支給する物価高騰対策給付金事業を2026年2月から順次開始している。過去に市から給付実績がある世帯には、申請手続きを不要とする「プッシュ型」の振り込みを行うことで、行政・

各市の主な物価高騰による支援施策

| 自治体 | 施策の名称 | 補助内容・プレミアム率 | 受取・購入の方法 | 申込期間 | 販売・開始・利用時期 |
|-----|----------------|------------------------|---------------|---------------|-----------------------------|
| 豊中市 | プレミアム付デジタル商品券 | 1口5,000円で7,000円分(40%) | アプリによる申込・チャージ | 1/7~1/21 | 購入:1/29~2/6 利用:1/29~5/31 |
| 吹田市 | プレミアム付デジタル商品券 | 1口5,000円で7,000円分(40%) | アプリによる申込・購入 | 3/26~4/15(予定) | 利用:4/30~8/31(予定) |
| 箕面市 | 食料品高騰対策給付金 | 住民1人につき5,000円(現金) | 自動振込 | 原則不要 | 支給時期: 2月上旬 |
| 池田市 | 物価高対応子育て応援手当 | 子ども1人につき2万円(現金) | 児童手当口座等への自動振込 | 原則不要 | 支給時期: 2月末ごろから順次 |
| 豊能町 | 物価高対応子育て支援併当 | 子ども1人につき2万円(現金) | 児童手当口座等への自動振込 | 原則不要 | 支給時期:順次 |
| 能勢町 | いきいき商品券 | 1人あたり18,000円分を交付 | 特定記録郵便等による配布 | 申込不要 | 利用:4/15~7/15 |
| 高槻市 | プレミアム付商品券(第8弾) | 最大175% | アプリ申込または引換券購入 | 準備中 | 利用開始: 7月頃(予定) |
| 茨木市 | プレミアム付商品券 | 1冊2,500円で5,000円分(100%) | 引換券持参による窓口購入 | — | 販売期間: 4/21~8/28 |
| 摂津市 | セッピー割引チケット | 500円割引券×13枚(6,500円分) | 全世帯へ世帯員分を郵送配布 | 申込不要 | 利用:3/20~6/30 |
| 島本町 | 物価高騰対策商品券(第2弾) | 1人あたり6,000円分 | 全世帯へ世帯員分を郵送配布 | 申込不要 | 配布:5月末まで 利用:4/1~8/31 |

※予算の成立状況や準備状況により変更される場合がある。最新の情報は、各市町の公式サイトや広報紙で確認できる。

市民双方の事務負担を軽減している。新規の世帯についても4月30日を申請期限として受付を行っている。

池田市では、将来を担う世代への支援として、18歳以下の子ども1人につき2万円を支給する「物価高対応子育て応援手当」を所得制限なしで実施するとしている。こちらも児童手当の口座情報を活用したプッシュ型給付を基本とし、2026年2月末頃から順次支給を完了させる見込みである。

エリア全域で展開される 多角的な生活支援策

高槻市や茨木市では、高い還元率を設定した商品券で地域商圏の維持を図っている。また、摂津市や島本町では商品券の全戸配布が行われるなど北摂全域で、各自治体がそれぞれの行政判断に基づき、物価高騰に対する生活支援と経済対策の両立を目指した取り組みを継続している。

SELECT



1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に『書信』『讀本』『木簡』『磯』がある。2018年句集『木簡』で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

選者
山口 昭男
やまぐち あきお

【俳句の応募方法】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかから応募ください。

【宛先】
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEW 俳句係まで
FAX 06-6368-3505

【応募フォーム】
<https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160>



※締め切りは毎月25日必着 ※いずれも一人5句まで
※掲載は次々号となります ※優秀賞、入選、佳作は掲載をもって発表とさせていただきます
※お名前と作品を掲載します。

「佳作」
大根干す飛行機雲は老いざりき
雲居よりぷりつと落ちる冬日かな
茶柱の立ちし湯呑みや冬霞
一月の空也もなかの軽さかな
ねぢりとするアボガドの種暖炉燃ゆ

1月25日締切りでご投句いただいた中から、山口昭男先生に入選作品を選んでいただきました。

表彰状は丸まろうとします。そこに万両という花の存在が面白いです。

「佳作」
和泉市 押見げげば

「入選」
大寒や熱湯に鳴るステンレス
あの音は皆知っているでしょう。大寒だからさらに音が響くのです。

音拾ふやうに露の芽割れてをり
露の芽の割れ様をこのように描くと、春が来たことが更に伝わってきます。

臙月マーマレードのほろ苦し
マーマレードは甘いですが、どこか苦い。臙月が心持を表しています。

眼鏡のレンズの指紋冬晴るる
眼鏡を拭くとレンズの端の方に指紋が残ることがあります。冬晴が鮮やか。

万両や丸まつてくる表彰状
和泉市 押見げげば

俳句
/ HAIKU

「優秀賞」
寂寥といふほどでなく帰り花
大阪府 小倉 佳子

「つぶやき評」
このシティライフの俳句コーナーの投句数はひとり五句までです。五句を出すために何句作っているのでしょうか。捨てられた句の数が多いほど、納得のゆく句が残ります。五句の中に冒険の一句を期待しています。

ライター・カメラマン・イラストレーターフリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。地元の魅力を伝えるための情報紙でああなたの力を活かしてください。

- 【取材エリア】大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)
- 【応募資格】高卒以上20歳~40歳位まで。募集職種の種類が3年以上ある方(編集・ディレクター経験のある方歓迎)
- 【募集職種】ライター・カメラマン・動画編集・イラストレーター
- 【応募方法】右記QRコードよりエントリーください。



こんな人を求めています

情報紙CityLife・WEB媒体City Life Newsで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。特に人物取材や長文を的確にまとめることが得意なライターを求めています。ほか、カメラマン、イラストレーターも大歓迎。まずは採用フォームからお申し込みください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。



Pick up!

買取

価値向上で注目を集める「銀製品」 眠っている記念硬貨・古銭があれば査定へ



全国に店舗を展開する大手チェーン「キングラム」。豊中店では、ブランド品や貴金属に加え、現在「記念硬貨・古銭」の買取を強化中!特に銀貨は、近年、銀の価値が上昇していることから、かつて流通していた旧100円銀貨やオリンピックなどの記念硬貨への関心が高まっているとのこと。「昔、集めていた記念硬貨や、ご自宅に眠っている古銭が思わぬ価値になることもあります。状態が多少悪くても、まずは一度お持ちください」と担当者。希少性によっては高評価につながるケースもあるかも。引き出しの奥にしまったままの銀貨や古銭があれば、この機会にチェックしてみよう!

キングラム豊中店

豊中市本町1-9-30
 営/10時~19時 無休
 ☎0120-667-866
 古物許可証番号 第452520016812号
 ※買取時には身分証明書の提示が必要となります。

キングラム箕面店

箕面市西小路3-17-7 ☎072-721-6551
 古物許可証番号 第622021504095号
 ※買取時には身分証明書の提示が必要となります。



もちろんブランド品、貴金属も取り扱い中!ロレックス、ルイ・ヴィトン、金、プラチナなども相談を。

■特典

「シティライフを見た」でキャンペーン以外の商品の**買取金額最大10%アップ!**(3月末まで・他クーポンとの併用不可・金券、一部の貴金属等、一部対象外あり、掲載店舗のみ有効)

「引き出しの奥やタンスの隅に眠っていませんか?」 記念硬貨・古銭を額面の3倍以上で買取!



1957年(昭和32年)~1958年(昭和33年) 「鳳凰」旧100円銀貨



1959年(昭和34年)~1966年(昭和41年) 「稲」旧100円銀貨



1964年 「東京オリンピック記念」1,000円銀貨



1964年 「東京オリンピック記念」100円銀貨

※その他の銀貨や銀製品も買取可能!まずは問い合わせを。

2026 3/7(土) 3/8(日)

BEAUTY EXPO '26 FES

1F 光の広場 | 10:00~18:00

詳しくは特設サイトをCHECK

人気ショップが集結!コスメ、スキンケア、リラックス体験が一度に楽しめる特別イベントを開催!
 AIパーソナルカラー診断や、コスメサンプルがもらえる**コスメ自販機**も登場!

AIがあなたのパーソナルカラーを診断し、おすすめの色を提案。診断結果をもとに、何が出るかわくわくする「コスメガチャ」を楽しめます!!

会場にて、ららぽーとEXPOCITY公式Instagramフォロー画面をご提示で各日先着300名様にバックプレゼント!!

さらに!
 なくなり次第終了いたします。お一人様1日1枚限りとなります。

EXPOCITY 吹田市千里万博公園2-1
 営業時間 ららぽーとEXPOCITY 10:00~20:00 (EXPO KITCHENは11:00~21:00、Eggs'nThings、マクドナルドは10:00~)
 ※土日祝・特定日は営業時間が異なります。※一部営業時間が異なる店舗がございます。
 ※エンターテインメント施設については各施設ホームページをご確認ください。
 問合せ先 06-6170-5590 (代表/10:00~18:00) <https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/>

新NISA・iDeCoなど資産形成セミナー

新NISA、iDeCoの解説、お金の貯め方・増やし方、保険の賢い選び方をはじめ、教育資金・老後資金のつくり方や資金運用のノウハウなど、初心者に分かりやすくお伝えします。

開催日時

3.19(木) 10:30-12:30
 3.22(日) 10:30-12:30
 3.29(日) 10:30-12:30

豪華中華ランチ付き

《講師》ユニバーサルライフ株式会社 菅野 啓之
 外資系金融機関を経て、ファイナンシャルプランナーに転身。年間延べ1,000世帯以上のお客様から資産運用・家計相談等お金にまつわる相談を承る。Top of the table会員。 TEL.070-2219-4330

申し込みはQRコードから
 ※当選された方へ後日メールにてご案内いたします。

《開催場所》ASIAN DINING Lei can ting 箕面市船場東3丁目3-11
 各回・抽選16名 | 参加無料

春の無料体験学習受付中

対象 幼児(年少・年中・年長)・小学生・中学生

教科 算数・国語・英語
 ※中学生については教室へお問合せください。

内容 学力診断テストと、2回の教室学習&家庭学習

入会金 **0円**
 通常5,500円→0円!
キャンペーン実施中
 4/16付まで入会の方が全員対象です。

月謝は、算国2教科 **9,680円[税込]**
 お近くの教室はこちら

お申し込みお問合せは **0120-114-154**

受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)
 学研教室 大阪北事務局/吹田市江坂町1-23-101大同生命江坂ビル11F
 24時間ホームページよりお申込みいただけます 学研教室 検索

「学研教室のせんせい」お仕事説明会受付中

あなたのご希望に合わせた働き方をご提案致します!
 まずは、説明会へご参加下さい

説明会参加お申込みはこちら

説明会のご案内
 前日の17時までにご予約下さい。

3月3日[火] 10:00~
 クロスバール高槻701号室[JR高槻駅すぐ]

3月10日[火] 10:00~
 学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]

3月12日[木] 10:00~
 Gakkenスクエア 千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ]

3月18日[水] 10:00~
 Gakkenスクエア 千里中央駅前校 [各線千里中央駅すぐ]

3月30日[月] 10:00~
 学研教室大阪北事務局[江坂駅①出口すぐ]

中学生のみ指導したい方も大募集!
 こんな方におすすめ

- 塾や学校で中学生指導の経験がある方
- Wワークで夕方からの時間を有効活用したい方
- 副業を探している方

会場提供も同時募集!
 教室用に貸していただける場所を探しています!
 保育園・幼稚園・学童・書道教室等の教室内で空き教室を有効活用しませんか?

直営教室講師・アシスタント登録会
 直営教室で随時講師とアシスタントの登録をしております
 3月26日[木] 10:00~
 学研教室大阪北事務局 [江坂駅①出口すぐ]

お子さんが小さくて外出しにくい方、日時の都合が合わない方もお気軽にお問合せ下さい。別途個別にご説明いたします。

お申し込みお問合せは **0120-889-100**

受付時間/月曜~金曜日 9:00~17:00(祝日を除く)
 学研教室 大阪北事務局 吹田市江坂町1-23-101 大同生命江坂ビル11F 会場提供も募集!

手取りを増やす/参加無料 定員20名

働く女性の節税と蓄財セミナー

新NISA徹底解説!!

★講演内容★
 源泉徴収票を読み解く!
 新NISA/ふるさと納税
 保険/不動産/iDeCo
 の中からあなたに合うもので節税!

場所 グランフロント大阪 北館 5階

日程 2026.3月28日(日)
 開場13:15 開演13:30~15:30
 グランフロント 北館 5階

特典 スイーツ&ドリンク付き
 抽選で高級食パン1本

講師 山下 薫
 FP1級技能士宅建士

当日はFP1級の講師が分かりやすくお伝えします。主催:YYAssets株式会社
 ご予約お問合せは...tel.06-6766-4143 e-mail:info@yyassets.co.jp

お申込み